

- *umgås mera*
- *utforska mera*
- *skratta mera*
- *motionera mera*



**Kom i form
i solen!**

Kom i form och ha kul!

Oavsett om du ska resa bort eller stanna hemma, kom i form och ha kul på samma gång!

Prova

Gör om trädgården – bjud in några vänner och gör om trädgården... flytta sedan vidare till nästa trädgård, tills ni alla har vackra nya trädgårdar!

Fruktplockning – saml ihop ett gäng och plocka frukt eller bär tillsammans, gör sedan sylt och inläggningar som ni kan sälja på närmaste marknad!

Helgvandra – glöm sömniga söndagar, ge er ut och vandra i naturen med släkt och vänner, hitta en öppen plats där ni kan sparka fotboll, kasta frisbee eller spela brännboll!

Vandringsemester – om du normalt brukar tillbringa semestern med "lata dagar på stranden" är det dags för en förändring – boka en vandringsemester! Du träffar nya människor och blir visad alla de vackraste vyerna av en expertguide... och dina ben får sig en ordentlig genomkörare!

Efter inspirationen kommer transpirationen som hjälper dig att bli av med överskottsfettet!



Varför inte

- Arbeta ideellt – lägg några timmar i veckan på ideellt arbete.
- Ägna mer tid åt att leka med ungarna i trädgården.
- Bry dig inte om hotellens bekvämligheter utan njut av camping på helgerna.
- Börja spela tennis eller någon annan utomhussport.
- Ta fram cyklarna för regelbundna, makliga utfärder i solen.

Om du inriktar dig på att röra på dig och ha roligt, kontrollerar du vikten utan ansträngning!

Meny för att komma i form i solen

Mäktiga måltider gör dig dåsig i värmen...

Du behöver bränsle av hög kvalitet när du har en aktiv dag framför dig. Välj näringsrik mat som gör att du håller energinivåerna uppe utan att överbelasta matsmältningen.

Energirik shake till frukost: Formula 1, Formula 3 plus 2,5 dl kall mellanmjölk, en kiwi och ett päron. Blanda och servera!



Energirik shake till lunch: Formula 1, Formula 3 plus 2,5 dl kall mellanmjölk. Blanda med en persika, ett plommon och en aprikos.



Färgglad kvällsmåltid: Stor grönsallad, urval av lätt ångkokta grönsaker och en portion magert vitt kött eller fet fisk stor som en handflata. Hoppa över eller minimera de tunga kolhydraterna (ris, pasta, potatis, bröd) – ät dig mätt på nyttiga grönsaker i stället.



Om du känner dig sugen mellan måltiderna – ta ett Proteinsnacks.

TOPPENTIPS!

Ta det lugnt och njut av varje munfull, ät långsamt, tugga noga – det gör att du lättare känner dig mätt och belåten.



Skydda huden



Inifrån...

- Drick vatten kontinuerligt under dagen – minst två liter. Om det är mycket varmt ute behöver du betydligt mer.
- Ät mer vätskerika livsmedel – sallad, frukt, grönsaker.
- Undvik uttorkande drycker – alkohol, kaffe och vanligt te.

...och ut

- Rengör, fräscha upp och återfukta huden morgon och kväll så att den håller sig i toppform.
- Ta inga risker – bränd hud är skadad hud. Applicera kräm med hög solskyddsfaktor regelbundet.
- Smörj dig med solkräm före och efter badet.
- Undvik solen när den är som starkast och håll dig i skuggan mellan klockan 11-15.
- Spraya huden regelbundet – köp en flaska med munstycke som fördelar strålen (eller prova Radiant C™ – se nedan).
- Svalka dig regelbundet i skuggan för att undvika överhettning och solsting.
- Kläder i ljusa färger hjälper till att avleda solstrålarna.
- Löst sittande kläder i bomull, siden och linne gör att transpirationen kan avdunsta naturligt.
- Ha på dig en slokhatt som håller värmen borta från huvudet.
- Avsluta dagen genom att applicera generöst med eftersolkräm – fuktgivande aloe vera är effektivast.

TOPPENTIPS!

Använd deodorant i stället för antiperspirant – du behöver svettas!

Oumbärliga hudvårdsprodukter i sommar

Solskadad hud är glämgig och matt: Produktserien Radiant C™ förser huden med stärkande antioxidanter... precis vad den behöver:

Radiant C™ Body Lotion är fylld med naturliga antioxidanter och har solskyddsfaktor 15 vilket ger huden dubbelt skydd.

Radiant C™ Daily Skin Booster bidrar till att förbättra hudens struktur och pigga upp glämgig och trött hud. Den tillför C-vitaminets antioxiderande kraft direkt till huden och ger ett sundare och mer strålande utseende.

Radiant C™ Face Quencher ger omedelbart svalka och fräschar upp törstande hud.

Spraya regelbundet och få en fuktdusch som fungerar som naturlig "luftkonditionering"... härligt!

För att tillföra fukt, släta ut och synbart förbättra huden, oavsett ålder och hudtyp, börja med grundläggande hudvård genom att rengöra, fräscha upp och återfukta varje dag.

Välj bland ett urval av produkter, speciellt framtagna för att passa olika hudtyper.

I Guiden till yttre näring finns detaljerad information om produkternas fördelar.



Radiant C™ Body Lotion SPF 15
#0445

Radiant C™ Daily Skin Booster
#2890

Radiant C™ Face Quencher
#2997

Ska du på solresa...?

Du kan bränna dig även om du använder en solkräm av hög kvalitet...

Förbered dig!

Rusta huden flera veckor före semestern genom att öka mängden fuktkräm du använder när du smörjer in hela kroppen. Extra frukt, grönsaker och sallad ger välbehövligt antioxiderande stöd – ta också gärna ett kosttillskott med antioxidanter. Fortsätt med detta under semestern. Glöm inte dina välgörande Radiant C™-produkter samt fuktgivande Herbal Aloe Gel och Spray om du ändå skulle råka ut för solsveda.



Den stressfria lösningen på semestermaten

Om du oroar dig för alla exotiska utländska anrättningar, fet mat och söta frestelser är Formula 1 det perfekta alternativet! Ersätt bara frukost och lunch med två läckra shakes och njut av en balanserad måltid på kvällarna.

Du är klar att åka när du har packat resväskan med Formula 1, Formula 3, Proteinsnacks, Radiant C™, Herbal Aloe Gel och Spray samt NouriFusion™... TREVLIG RESA!

Du är klar att åka när du har packat resväskan med Formula 1...

Förenkla din tillvaro med Herbalife...

Toppentips från Today's läsare!

Sluta inte att unna dig godsaker – då längtar du bara ännu mer efter dem! Se bara till att de är av bättre kvalitet, t.ex. biodynamisk mörk choklad eller Proteinsnacks! Frys dem – då tar de lägre tid att äta upp!
Lite av det du är sugen på gör dig gott...

Mixa dina favoritgrönsaker, tillsätt lite kryddor och örter, värm försiktigt så att näringsämnen bevaras och tillsätt så mycket Formula 3 du behöver.

För att råda bot på flygigt hår kan man ta lite Herbal Aloe Hand- och bodylotion på händerna. När man har smort in nästan hela kroppen drar man handflatorna över håret, speciellt hårtopparna. Fixat!

Skicka dina Herbalifetips till KateL@herbalife.com

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:



Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening



Nummer 124 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-24