

# Höj temperaturen i februari och håll motivationen på topp!

- Bästa läsare.  
Kryssa för allt som stämmer in på dig:
- Mitt nyårslöfte var att kontrollera vikten.
  - Jag lyckades inte så jag gav upp.
  - Jag är dödstrött på bantningskurer, de fungerar ändå inte.
  - Jag började gå på gym.
  - Jag har slutat med det också.
  - För det mesta slappar jag i soffan om kvällarna.
  - Jag gillar inte att motionera.
  - Jag tycker inte om vintern.

# Acceptera inte bara situationen...

De flesta slappar i soffan under februari och går in i någon slags vinterdvala. Skuldkänslorna för att man inte gör något vettigt dövas ofta med extra portioner tröstmat... vilket ger ännu mer skuldkänslor! Februari kan vara en hemsk månad. Och det är så synd, när du istället skulle kunna göra stora framsteg och blir ett föredöme för folk i din närhet!

Du har kanske avlagt ett nyårslöfte att kontrollera vikten och gett upp, eftersom du inte märkte några framsteg vilket fick dig att tappa modet. Men ta det lugnt – att kontrollera vikten under vintern tar lång tid eftersom kroppen kämpar emot naturen – den gör allt för att spara på reservbränslet som kanske kommer att behövas! Acceptera därför att kroppen under vintern gör sitt bästa för att behålla allt lagrat fett. Det handlar bara om genetisk överlevnad. Istället finns det massor av andra positiva saker som du kan syssla med för att förbättra välbefinnandet... Gör du det kommer du att märka att viktkontrollen kommer som "en del av helheten".

Det här är den perfekta årstiden att börja tänka positiva tankar så att du kommer i form till sommaren. Det är ju då de flesta av oss vill ha en fin figur.

Är du redo att resa dig ur soffan och få inspiration?

## Tro på dig själv...

Nedan ser du exempel på affirmationer. Du kan själv ändra budskapen så att de stämmer överens med dina inre önskningar. Gör flera kopior, laminera dem och sätt sedan upp dem i hela huset – på datorn, kylan, köksskåpen, badrumsspegeln etc... så många som du vill! Läs orden högt flera gånger om dagen och TRO på det du säger.

- Jag kan förändra min figur
- Jag vet att jag är vacker
- Jag kan göra allt som jag bestämmer mig för

## Skriv en framstegsdagbok

Varför? Jo, så snart du skriver ner något får det större vikt. Registrera hur stor del av dagen som var positiv: Hur ofta skrattade du eller muntrade du upp någon? Hur aktiv var du? Hur ofta visualiserade du? Undvik negativ förstärkning. Om du till exempel tröstäter kan du beskriva det som en "belöning" och inte som något som ger dig skuldkänslor. Ställ upp dagliga målsättningar för dig själv – det kan vara att ta en rask halvtimmepromenad om dagen, äta sju portioner frukt och grönsaker och dricka åtta glas vatten varje dag. Kryssa för när du uppnått målen och skriv "Bra jobbat!". Se till att du belönar dig själv genom att skämma bort dig och unna dig kvalitetstid med släkt och vänner.

Fråga din ShapeWorks coach om 30 dagars framgångsguiden!

## Skapa positiva strategier

### • Motionera

Svor du på att du skulle gå till gymmet tre gånger i veckan? Och slutade du sedan efter bara tre veckor? Då kan du bli medlem i "Klubben för dem som brutit sina nyårslöften redan i februari"! Ha inga skuldkänslor – att först bli varm och sedan kall, att svettas och bli utmattad – tror du verkligen att din kropp har skapats för att misshandlas så under vintern? Visst kändes det onaturligt? Det är mycket bättre att välja någon rolig aktivitet. Kanske kan du lära dig något nytt – något som gör att du kommer i kontakt med andra människor och får nya perspektiv. Kanske kan du testa en danskurs, bergsklättring inomhus, badminton, fäktning, karate, tai chi, yoga, shiatsu, pilates eller att spela bordtennis – det mesta är roligare än att gå på gymmet! Var kreativ och strunta i gymmet om du tycker att det är tråkigt!

### • Skäm bort dig själv

Medan du skaffar dig en positivare livsinställning ska du inte glömma bort att avsätta tid till att vårda ditt yttre. Resultatet blir en underbar, regelbunden och mysig pysselstund! Gör det ordentligt genom att använda några av de bästa hud- och kroppsvårdsprodukterna som finns (se baksidan). Du kommer att känna dig fräsch och få ett strålande utseende. Var snäll mot dig själv – det är en del av helheten.





## Var kreativ och strunta i gymmet om du tycker att det är tråkigt!

### • Näring

Fortsätt att äta rätt mat – välj de frukter och grönsaker som är i säsong, och ät dem färska, råa (eller lätt ångkokta). De är bäst för din kropp just nu, lätta att smälta och fulla av nyttiga näringsämnen. Gör din huvudmåltid så färgglad och "livfull" som möjligt. Ersätt frukost och lunch med shakes på Formula 1 som kompletterats med ett skräddarsytt intag av Formula 3, så kommer kroppen att kunna fungera optimalt – tänk på att det är svårt att kontrollera vikten under vintern, men det är inte omöjligt!

### • Skratt

När du ser på tv ska titta på program som garanterat får dig att skratta. Undvik sådant som gör dig sorgen och ledsen. Skratt är VERKLIGEN läkande för kroppen och fungerar som ett motionspass! Undvik också att umgås med dystra människor. De sänker och tröttrar ut dig. Om du inte kan undvika dem får du se till att pigga upp dem – det enklaste sättet att förändra andra kan vara genom att visa vägen själv genom sitt eget agerande...

### • Vätskebalans

Under det blöta, kalla vinterhalvåret minskar många sitt intag av vatten och väljer istället varma drycker som te och kaffe. Till råga på allt gör uppvärmningen att inomhusluften blir torr och många äter också mindre frukt och grönt... Vätskebrist kan orsaka dålig matsmältning, förstoppning, huvudvärk och allmän trötthet – inte undra på att det är svårt att kontrollera vikten! Det är oerhört viktigt att dricka tillräckligt med vatten om man ska hålla sig pigg, energisk och sund, och dessutom minskar vattenintaget hungern. Så fortsätt att dricka åtta glas vatten om dagen och upptäck vilka underverk som följer...

### Tänk på det här

Stressa inte. Acceptera att man går ner minimalt i vikt under vintern och ändra istället dina prioriteringar – din nya livsställning kommer att göra dig mindre frustrerad och hjälpa dig att känna glädje och lycka igen.

# Höj temperaturen för vinterns viktkontroll!

Enkla vettiga lösningar är alltid de bästa. Allt du behöver nu är några verktsamma produkter som ger fortlöpande framsteg under de kommande månaderna. Det är dags att unna dig själv något extra!

## ShapeWorks™ QuickStart – ett dynamiskt paket för att kontrollera vikten i vinter

Med den här kraftfulla kombinationen tappar du inte sugen under vintermånaderna. Låt produkterna göra arbetet åt dig – balansera näringsintaget, förse dig med essentiella näringsämnen, stilla aptiten, ta i itu med apelsinskalshuden och rena magtarmkanalen. Komplettera med essentiella färgglada grönsaker, proteinsnacks och kompletterande produkter samt någon daglig aktivitet – och innan du vet ordet av har du klarat av vintern!

## Antioxiderande skydd under vintern – RoseOx

Vänta inte tills förkylningen slår till, var redo för den genom att ge immunsystemet lite stöd mot alla baciller och bakterier som frodas på vintern. Ett dagligt intag av antioxidanter kan hjälpa dig att slippa förkylningar – essentiellt!

## Herbal Aloe-serien innehåller produkterna man bara måste ha – Gel, Hand- och bodylotion, Duschtvål, Spray, Tvålar, Fuktighetsgivande schampo, Fuktighetsgivande balsam, Soft Hold hårspray...

Om huden kunde tala skulle den be om vårdande aloe som troligen är naturens mest allsidiga och nyttiga växt. Aloe uträttar underverk för huden genom att rengöra, fräscha upp, återfukta och bevara fuktbalansen. Aloe främjar en fräschare hud.



## Det optimala paketet för vintern – Skin Survival Kit (Mystic Mask, Day Defence, Lift, Night Companion)

Dessa fantastiska produkter försvarar och skyddar huden från det bistra vinterklimatet genom att ge näring till, reparera och återfukta huden dygnet runt.

Vi har massor av andra fina produkter att erbjuda – be din distributör om en produktbroschyr...

Le! Februari kommer att bli fantastisk!



Bilderna är 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:

Auktoriserad medlem av  
Direkthandelsföretagens  
Förening



Nummer 118 – Bilaga  
Swedish  
#6361-SW-18