



Så bevarar männens hälsan

Hur tror du att det står till med hälsan just nu?

Det är enkelt att ta reda på – bocka för de påståenden som stämmer in på dig

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jag blir trött på eftermiddagarna | <input type="checkbox"/> Jag har varken tid eller energi att motionera |
| <input type="checkbox"/> Jag håller mig igång med kaffe och te | <input type="checkbox"/> Jag tillbringar de flesta kvällar på sofflocket eller vid datorn |
| <input type="checkbox"/> Jag äter i all hast, vad som helst går bra | <input type="checkbox"/> Jag behöver gå ner några kilon |
| <input type="checkbox"/> Mitt liv är för stressigt | <input type="checkbox"/> Jag har försökt banta med det funkar inte |
| <input type="checkbox"/> Jag drabbas ofta av förkylningar och andra infektionssjukdomar | <input type="checkbox"/> Jag verkar slöa till med åren |
| <input type="checkbox"/> Jag är inte så smal och vältränad som jag skulle önska | <input type="checkbox"/> Jag har försummat min hälsa |
| <input type="checkbox"/> Jag blir lättare andfådd än jag borde | |
| <input type="checkbox"/> Jag är inte lika stolt över min kropp som jag var förr | |



**Läs vidare och
förändra ditt
liv för gott!**

Aj då – det var många bockar! Men vi har goda nyheter. Du kan komma in på rätt spår igen och det är inte så svårt som du tror...

Du är vad du äter, dricker, andas och tänker...

Övervikt är påfrestande för hjärta, lungor, leder, matsmältningssystem... Hela kroppen påverkas, du blir maktigare och i slutändan kan det förkorta ditt liv! Det är dags för en ny infallsvinkel, ett system som fungerar. Börja med att bestämma dig för att byta livsstil. Du kommer inte att vara ensam – din ShapeWorks™ coach hjälper dig på traven.

Följ riktlinjerna nedan och sikta på att kunna suddas ut de där bockarna!

• Gamla vanor

Under de första veckorna ska du göra dig av med gamla vanor och omskola kroppen. Ha tålamod. Ge kroppen tid att anpassa sig till de positiva förändringar som du genomför.

• Gnagande hunger

Vad är hunger? Det är en brist på de näringsämnen som kroppen behöver för att fungera optimalt.

En balanserad, näringsrik kost håller hungern stången och hjälper till att hålla blodsockret på en jämn nivå under dagen genom att frigöra energi i jämn takt. Detta kan uppnås genom att ge kroppen en "påfyllningsrutin". Inled morgonen med en rejäl frukost. Ät dagens huvudmål till lunch så att du står dig hela eftermiddagen, och ät den minsta måltiden på kvällen för att undvika att sova på full mage.

• Balanserat näringsrikt bränsle

Sluta upp med att köpa ALLA behandlade och förädlade livsmedel (konservburkar, färdigmat, snabbmat). De innehåller näring av låg kvalitet och förtjänar inte hyllplatsen!

Fyll kylskåpet med säsongens färska grönsaker och sallader. Det hänger på färgen – ju mer färgsprakande du gör en måltid, desto mer näringsämnen får du i dig. Tänk på att frukt innehåller mycket socker och att för mycket kan ge svängningar i blodsockerhalten. Helst ska du välja äpplen, körsbär, päron och plommon vars energi frigörs långsamt.

• Vätska

Du kan inte förvänta dig att en kropp som består till 70 procent av vatten ska fungera ordentligt om inte den vätska som går förlorad genom utandning, svettning och urinering ersätts. Jämför kroppen med en växt som ju dör om den inte får vatten. Tillför kroppen vätska genom att dricka ett stort glas vatten åtta gånger om dagen. Kaffe och te räknas inte. Faktum är att de har motsatt effekt eftersom de är urindrivande, så skär ner och upplev skillnaden. Mjölk är bra, speciellt getmjölk, så håll till godo!



Fyll kylskåpet med säsongens färska grönsaker och sallader. Det hänger på färgen – ju mer färgsprakande du gör en måltid, desto mer näringsämnen får du i dig.



Proteinets kraft och makalösa muskler

Musklerna är dina "förbränningsugnar". Protein bygger upp muskler. Båda är lösningen på hur du får en vältränad och smärt kropp. Med tillräcklig träning och rätt proteinintag kan du bygga upp och bibehålla muskler som fungerar som högeffektiva förbränningsugnar för fett och ger snabbare viktkontroll, vilket leder oss till...



• Motion*

För mycket träning gör att kroppen åldras, och omvänt förtvinar musklerna om de inte används. Vad är då rätt mängd? Generellt kan man säga att vi alla bör träna minst tre gånger i veckan, 30-40 minuter åt gången. Om du just har börjat motionera:

- Öka gradvis för att undvika skador (t.ex. första veckan: 15 minuter två gånger om dagen... tredje veckan: 30 minuter per dag). Öka längden, frekvensen, ansträngningen och intensiteten på träningen allteftersom konditionen förbättras.
- Varje träningspass ska inledas med tio minuters uppvärmning, följt av stretching av de muskler som ska användas och avslutas med tio minuters nedvarvning.
- Styrketräna två gånger i veckan eftersom det bygger upp musklerna och bränner kalorier under passet, samtidigt som förbränningstakten ökar under 48 timmar efteråt.
- För en träningsdagbok och håll koll på framstegen. Variera träningen – det hjälper till att hålla intresset och motivationen uppe.

- Motionera inte direkt efter maten, vänta 2-3 timmar.
- Lite träningsvärk kan vara tecknet på en bra genomkörare, men gå inte på myten om att det måste göra ont om det ska vara någon nytta med träningen. Smärta** är kroppens sätt att berätta att något är fel, det enda du "vinner" är skador.
- Träna inte när du är sjuk eller skadad.
- Hitta en "träningsskompis" – en som du inte vill svika.
- Tänk på motion som ett dagligt måste, som att borsta tänderna. Men NJUT av det!

Motion som förbrukar syre (aerobisk träning) är bra för hjärt-kärlsystemet. Motstånds-/styrketräning förbättrar muskelstyrka och uthållighet. Träning som förbättrar smidigheten och ledernas rörlighet, som stretching, minskar skaderisken. För bästa resultat bör du kombinera träningsformer för hjärta och muskler. Be din Herbalifedistributör om stöd och tips på bra motionstekniker.

• Stress och avkoppling

Stress tär på näringsämnena, total avkoppling hjälper till att återställa balansen. Håll koll på stressnivåerna och försök att matcha dem med lika mängder avkoppling. Underskatta aldrig den vitaliserande kraften i 6-8 timmars regelbunden och god sömn varje natt. Det hjälper dig att prestera bättre på alla fronter.



Allt du behöver nu är verktygen – kraftfull näring som snabbt tar dig dit du vill komma...

* Om du är överviktig, inaktiv eller om det finns hjärtåkommor i släkten bör du rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

**Om smärtor i samband med träning inte går över för du rådfråga läkare

Det är dags att ta fram musklerna under fett!

Formula 1 – Näringsrik proteindrinkmix

Det här är ett "superbränsle" som motsvarar kroppens behov. Välj den optimala "snabbmaten" som passar din hektiska livsstil. Inget tjafs, bara en kraftfull "måltid i ett glas" närhelst och varhelst du behöver det. Byt ut frukosten eller kvällsmaten mot en kraftshake och se hur din kropp börjar anta en ny, läcker form!

Vanilj #0141 Choklad #0142 Jordgubbe #0143

Tropisk frukt #0144 Cappuccino #1171

Formula 3 – Personlig Proteinpulver

Kroppen har lätt att smälta och tillgodogöra sig det här mångsidiga pulvret som du kan tillsätta till alla måltider och dagligen skraddarsy ditt proteinintag. Denna proteinkälla av hög kvalitet hjälper dig att bygga upp och bibehålla muskelmassa och bränna fett. För att få en fantastisk fysik ber du din ShapeWorks™ coach att beräkna ditt individuella proteinbehov.

#0242



Användning

- Formula 1 + Formula 3 två gånger dagligen för att gå ner i vikt
- Formula 1 + Formula 3 en gång om dagen för att hålla vikten
- Formula 1 + Formula 3 upp till tre gånger dagligen för att bygga upp muskler



Herbalifeline

De Omega-3 essentiella fettsyror vi får från fet fisk är viktiga för hjärtat, ledernas rörlighet, cirkulationen och sund hud. Om du inte äter de rekommenderade 3-4 portionerna fet fisk varje vecka erbjuder den här fiffiga kapsel en enkel lösning där du får i dig de "nyttiga fetterna" varje dag – utan eftersmak av fisk!

#0065

Visar vägen till bästa formen: HERBALIFE



* Innehåller koffein

Bilderna är exempel – produkterna har olika utseende i olika länder

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



df
Adresserat medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening

Nummer 122 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-22

Ett framgångsrikt tänkesätt



Medlemmarna i Chairman's Club
Natália Ferreira och José Paulo Dinis
Kvalificerade i januari 2005



"Börja med din naturliga kontaktyta. Den är en guldgruva."

Natália Ferreira pluggade vid universitetet i Portugal när hon startade sin Herbalife-verksamhet. Hennes huvudämne var kommunikationsvetenskap och i kursplanen ingick ämnen som marknadsföring, reklam och PR. Därför såg hon Herbalife som en möjlighet att skapa ett meningsfullt liv och bygga upp en stark ekonomi i framtiden. Men Natália kunde aldrig föreställa sig att hon bara tolv år senare skulle vara en av världens mest framgångsrika distributörer.*



“Medan jag pluggade”, minns Natália, “trodde jag aldrig att jag skulle bli särskilt framgångsrik i mitt yrkesliv.” Natália saknade tilltro till sin förmåga att lyckas. Men 1992 var hon med på ett Extravaganza och hörde Mark Hughes och andra toppdistributörer tala. “Den händelsen förändrade hela min attityd”, förklarar hon. “Plötsligt kände jag entusiasm inför framtiden och inspiration att sätta igång!”

Natálias tänkesätt var “heltid” och hon tog sig an uppgiften att dra igång sin verksamhet på ett intressant sätt. “Jag var helt övertygad om att det rätta sättet för mig att utveckla verksamheten var att satsa på heltid”, förklarar hon. Det innebar att studera produkterna, prata med sin naturliga kontaktyta och öva sin förmåga att sälja och värva varje ledig minut. Strategin lönade sig. “Efter en månad kunde jag sluta på mitt deltidsjobb”, säger Natália.

“Alan Lorenz, vår upline, var en sann inspirationskälla. Han besökte oss i en vecka i Portugal och lärde oss verksamhetens principer: Använd produkterna med liv och lust, berätta stolt för alla att du är Herbalifedistributör och deltag i så många utbildningar som du kan.”

“Vi gjorde vår downline till ett riktigt lag och tog till vara på vars och ens styrkor”, förklarar Natália. “Vi lät de bästa presentatörerna hålla i utbildningarna, de som var bäst på att motivera fick entusiasmera laget och våra duktigaste produktexperter besvarade frågor om produkterna. En viktig sak som vi lärde oss av Mark Hughes är att lagarbete är avgörande och verkligen lönar sig. Portugal har alltid varit ett bra exempel på hur alla samarbetar och bygger upp en stark och framgångsrik marknad för alla!”

Sex år senare träffade Natália sin man José Paulo Dinis, en framgångsrik fastighetsmäklare, och fick då en verklig partner i verksamheten. “I början var Zé Paulo en aning skeptisk, men efter ett tag när han följt med mig på utbildningar och ledarskapsevenemang blev han min favoritlagkamrat”, säger Natália.

I dag täcker deras verksamhet praktiskt taget hela Portugal och Brasilien, och de har byggt upp en stark närvaro i Europa och andra regioner.

Trots att hon alltid har haft en förkärlek för reklam och till och med studerat det vid universitetet, valde Natália ett annat tillvägagångssätt för sin verksamhet. “Jag tror att det smartaste sättet att börja är med sin naturliga kontaktyta.”

“Det är där man hittar sina första kunder, sina första downline-medlemmar, sin drivkraft och sitt självförtroende”, förklarar hon. “Det fungerade så bra att det tog fyra år innan jag satte in min första annons.”

Natália minns fortfarande när hon insåg att hon höll på att lyckas. “Jag gick i affärer och kunde faktiskt köpa saker. Det låter så obetydligt i dag, men det betydde mycket då!” förklarar hon. Det bästa som Natálias och Zé Paulos framgångar har fört med sig, förutom att de kan arbeta hemifrån och har kunnat bilda familj, är att de har fått se världen.

“Vi är beroende av att resa”, säger hon. “Vi är så lyckligt lottade att vi kan åka på kombinerade semester- och jobbresor, och när som helst resa iväg med vår tvååriga dotter Sara. Förra året besökte vi tolv olika länder. Men världen är stor – vi har bara börjat!”*

“Vi åker skidor på vintern, seglar på sommaren och reser över hela världen året runt.”

* Intäktsuppgifterna som presenteras gäller enbart för de personer som intervjuas. Uppgifterna anger ingen garanterad intäkt för en distributör och de är inte typiska på något sätt. Vill du ha ytterligare uppgifter om genomsnittliga intäkter för amerikanska supervisors kan du besöka www.Herbalife.com eller www.MyHerbalife.com.