



November, december, januari...

Dags att partaja!

Snart fylls kalendern med festinbjudningar – det är dags att schemalägga alla nöjen och kanske slå på stort och köpa nya kläder, nya skor och skaffa ny frisyra. Det förtjänar du!

Men kan man ta sig igenom festsäsongen utan att lägga på sig en massa övervikt?

Ja!

Läs vidare...

- **Håll fast vid ShapeWorks™**
- **Stå emot frestelserna**
- **Njut av festsäsongen!**

Många sällskapliga människor anordnar fester och dukar fram bord som dignar av mat för släkt och vänner. Utan att tänka på det glömmes de kanske att för vissa av gästerna frambringas en sådan festmåltid darrande knän och hjärtklappning.

festmat = fett = elände

Men i år kommer allt att bli ANNORLUNDA

- Du behöver inte tacka nej till fester.
- Du behöver inte känna dig avundsjuk på dem som äter och dricker vad de vill.



För i år kommer du att vara väl förberedd:

1 Ät INNAN du går hemifrån

Om du är mätt kan du sikta in dig på att ha kul, istället för att glufsa i dig fet mat. Genom ShapeWorks™ har du fått reda på vilken mat som är bra för dig, hur du identifierar den vet du redan! Nyckeln är att fylla magen med mättande mat som dessutom är nyttig. Tillaga en färgrik måltid med en stor sallad och massor av grönsaker – kanonbra för både figuren och välbefinnandet. Om du har bråttom och behöver en snabb måltid är det helt rätt att blanda till en fyllig, fruktig shake på Formula 1. Tänk på att den måste vara så god och mättande som möjligt, så att du inte plötsligt börjar känna dig lite småsugen på något gott under kvällens lopp!

2 Använd fantasins makt

Är du fortfarande övertygad om att du kommer att lida av att se tårter, kakor, pajer och annat gott? Tänk då på två förödande ingredienser: SOCKER och MÄTTAT FETT. När du känner att suget sätter in ska du leka en alldeles egen liten lek: Gissa hur mycket fett och hur mycket socker varje portion av det du är sugen på innehåller. Se det framför dig som en sörjig, klistrig och kletig massa som sätter sig på låren, ändan, midjan, armarna – vill du verkligen stoppa i dig något som inte är bra för kroppen? Håll dig till ShapeWorks™! När kvällen blir till natt och alla andra är övermätta och fullproppade av fet mat så kommer du också att vara full... men av energi och sprudlande livsglädje!

3 Använd munnen för utmatning, inte inmatning

Att umgås behöver inte kretsa kring mat och dryck. Fokusera på att skaffa nya vänner – nätverka mer så äter du mindre. Hur många nya telefonnummer/visitkort och festinbjudningar kan du samla på dig under en kväll?

4 Rör på dig

Och slutligen, skratta så mycket som möjligt och – om det ges möjlighet till det – sväng dina lurviga på dansgolvet. Både skratt och dans bränner kalorier!



Var förberedd!

...fyll på lagret i god tid med "verktyg" som hjälper dig att motstå frestelsen och testa och träna tipsen ovan. Tack vare våra fantastiska ShapeWorks™-produkter kan du få förnyat självförtroende utan att ha lagt på dig den vanliga julövervikten när januari kommer!



Klara av november, december och januari lekande lätt med ShapeWorks™

Formula 1, Formula 2 och Formula 3 lägger grunden för framgången! Det finns inget som slår den samverkande kraften från produkterna i ShapeWorks™-sortimentet tillsammans med riktlinjerna för sundare måltidsvanor. Du kommer säkert att nå din målvikt...

ShapeWorks™ QuickStart

	i kartong	i påse
Vanilj	#4764	#4769
Choklad	#4765	#4770
Jordgubbe	#4766	#4771
Tropisk frukt	#4767	#4772
Cappuccino	#4768	#4773

Behåll kontrollen – undvik att gå på fester och tillställningar på tom mage!

En måltidsplan med högt näringsvärde innehåller alla de olika näringsämnen som kroppen behöver för att kunna prestera på topp. Formula 1 är en näringsmässigt balanserad lättabsorberad måltidsersättning. Precis vad du behöver innan du ger dig av på fest.

Formula 1

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



Om du har gett efter och ätit fet mat, ta då Lipobond

Lipobond innehåller ett verksamt lipidemulgeringsmedel som tillsammans med kostfibrer bidrar till att snabba på passagen av oönskat fett.

Lipobond #0130

Njut av läcker choklad utan skuld känslor...

Ja, det är faktiskt sant – en oerhört läcker och fräsigt chokladstång som innehåller hela 10 g protein! Våra proteinsnacks är en njutning som du kan unna dig utan att oroa dig för midjemåttet.

Proteinsnacks

Vanilj mandel	#0258
Choklad jordnöt	#0259
Citron	#0260



Låt stämningen stiga dig åt huvudet – inte alkoholen...

Blanda en bringare med uppfriskande fruktbål. Ta en tesked vardera av Thermojetics® Instant örtdryck i smakerna citron, hallon respektive persika, lägg i färska citrusfrukter, några hallon och kolsyrat mineralvatten. Sätt in i kylan för att kylas av.

Thermojetics® Instant örtdryck

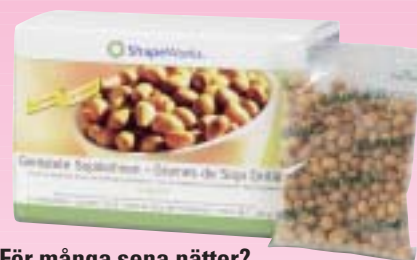
Originalsmak	50 g #0105	100 g #0106
Citron	50 g #0255	–
Hallon	50 g #0256	–
Persika	50 g #0257	–



Ingen fest utan salta snacks

Knäpna på toppengoda sojaböner som innehåller välgörande fibrer och är kryddade med ett unikt mineralsalt med låg natriumhalt. Bättre snacks finns inte!

Rostade sojaböner #0048 (14 förp. per låda)



För många sena nätter? Känner du dig lite ur spår?

Äventyra inte immunförsvaret – vidta förebyggande åtgärder: Öka intaget av vitaminer och mineraler genom att äta massor av färska frukter och grönsaker och komplettera dagligen med ett antioxiderande kosttillskott.

Rose Ox™ #0139



*Nu är du redo –
Ha det så kul!*

Efter festen...

Tar du det lugnt med alkoholen?

Kort sagt: Om du dricker alkoholhaltiga drycker kommer du att få svårt att tacka nej till all slags mat... och även till en påfyllning av vinglaset. Så lite som ett glas vin kan försvaga dina föresatser, så varför riskera det? Du vet att alkoholhaltiga drycker innehåller massor av kalorier och giftämnen som bidrar till att ge baksmälla. Den enklaste ursäkten är att säga "Nej tack, jag kör", eller "Nej tack, jag ska gå upp tidigt i morgon" eller något liknande. Bestäm dig för att föregå med gott exempel och hoppa över den plågsamma baksmällan (välj istället vår goda fruktbal – receptet hittar du på föregående sida...).

Men! Om du nu ändå tänker slå dig lös, håll dig då till regeln om "en för en": Efter varje alkoholhaltig dryck, vin, öl e.dyl., tar du ett glas vatten. Det gör det svårare att dricka för mycket, och vattnet hjälper dessutom till att transportera bort giftämnena från kroppen, vilket leder till att du kanske slipper baksmällan.

Vad händer om du inte kan stå emot hungerskänslorna senare på kvällen?

Det finns några alternativ...

- Leta upp köket och blanda till en Formula 1-shake (just det, ta med dig en portion Formula 1 varje gång du går på fest, för säkerhets skull)!
- Stilla hungern med ett knaprigt proteinsnacks.
- Ät lite sallad eller färska grönsaker och dippa med låg fetthalt. Sådan mat brukar det finnas gott om, eftersom de flesta föredrar att glufsa i sig den feta festmaten.

- Förklara hur det ligger till för värdinnan och ta med dig en "bantartallrik" med mat som du vet är nyttig. Ställ in den i kylan när du kommer till festen och ta fram när du känner att suget sätter in... Kanske din värdinna till och med hjälper dig och lagar till något som passar dig!

Sist men inte minst: Om maten skulle vara alltför läcker och du ger efter för frestelsen och äter, så förtviola inte – du är bara en människa, inte en maskin! Du vet att ShapeWorks™ inte sviker dig i det långa loppet – det här innebär bara att du förlänger viktkontrollen med en dag – det är INGEN STOR SAK...

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 127 – Bilaga
Swedish
#6361-SW-27