

inspire

SVENSK UTGÅVA 144

Today



Bli aktiv: använd kroppen!

Du vet att du borde, du behöver bara lite övertalning för att komma igång med ditt aktiva liv. Ju tidigare du börjar, desto tidigare kommer du att uppleva fördelarna ...



Inga ursäkter!

Vi är alla väldigt duktiga på att hitta på ursäkter för att vi inte rör på oss tillräckligt: det är för jobbigt, det är inte kul, det tar för mycket tid... Men faktum är att det är otroligt bra att röra på kroppen, och det kan få oss att må bra. Så sluta komma med ursäker – det är mycket bättre att bara bita ihop och GÖRA DET!

Det finns STORA fördelar med att ha ett aktivare liv...

Börja med att höja motivationen:

- Vill du få mer energi?
- Vill du få bättre självförtroende?
- Vill du orka mer?
- Vill du se yngre ut?
- Vill du minska stressnivåerna?
- Vill du känna dig sundare rent allmänt?

JA-JA-JA! Självklart vill du det!

Fördelarna med att motionera är otaliga. Mer energi betyder att du får mer gjort vilket gör att du får tid över till det du älskar – vara med familjen, syssla med dina fritidsintressen (och din nyvunna glädje över att röra dig!). Om du får större självförtroende kan ditt sanna jag blomstra. En sundare livsstil kan ge dig ett längre och aktivare liv.

En av de största rapporterade fördelarna med regelbunden motion är att det leder till betydligt mindre stress.

Det enda du behöver göra är att lägga 30-60 minuter om dagen på en rörelseaktivitet. Som bonus kommer din kropp att frisätta en stor dos endorfiner (lyckokemikalier), och du kommer att må bra! Billigt, enkelt, stressreducerande och välgörande.

Att komma i form och hålla formen påverkar HELA livet, inte bara de 30-60 aktiva minuter som du ger dig själv varje dag.

Ännu fler fördelar!

För att kunna nå toppformen måste du ge din aktiva kropp rätt bränsle:

- **Kolhydrater** – din främsta källa till energi
- **Protein** – viktiga för muskeltillväxt och reparation
- **Essentiella fettsyror (EFA)** – gör lederna smidiga
- **Antioxidanter** – stödjer ditt immunsystem och underlättar återhämtningen efter aktiviteten
- **Vatten** – förhindrar uttorkning

Den här listan är något förenklad – din personliga Wellness Coach från Herbalife kan tillsammans med dig ta fram ett skraddarsytt program som hjälper till att optimera ditt näringsintag och komplettera din livsstil. När du börjar tänka på att ge kroppen bränsle och börjar arbeta mot att få i dig balanserad näring kommer du verkligen att uppleva skillnaden allteftersom ditt välbefinnande förbättras.

Vi äter, sover och arbetar rutinmässigt. Varför inte börja med att tillfoga en ny vana i ditt schema – regelbunden motion. Oavsett vilken motionsform du väljer ska du ta något som du verkligen tycker är kul. Om du tycker att det är tråkigt kommer du antagligen att sluta innan du nått ditt formmål!

Du är ute efter att få en smidig, sund kropp och alla fördelar som det ger. Allt som krävs är ungefär en halvtimmes fysisk aktivitet om dagen. Toppen!

Bli aktiv, lev sundare!

Så här kan 30 minuter om dagen förlänga livet



Av Luigi Gratton M.P.H., utbildningsdirektör vid Herbalifes Nutrition Advisory Board.

Det finns inget bättre tillfälle att bli och förbli aktiv än just nu. Oavsett hur gammal du är eller vilken form du är i, kan nästan alla dra nytta av hälsofördelarna som daglig motion ger. Och fördelarna är verkligen oändliga. Här är tre som kanske kan motivera dig.

Starka ben och muskler

Kliniska studier visar att regelbunden fysisk aktivitet är ett av de bästa sätten att bibehålla en stark benstomme på. Viktbärande eller styrketränande motionsformer, som promenader, jogging eller styrketräning, är bra när man vill bevara benstommen. Att bygga upp muskelmassa stödjer inte bara benstommen, muskelmassan förbränner också kalorier dygnet runt, vilket hjälper dig att nå din idealvikt.

Minskad stress

Motion frigör endorfiner i kroppen och de gör att du känner dig avkopplad och tillfreds. En rask promenad eller ett snabbt workoutpass kan räcka för att varva ner efter en stressig dag!

Kontrollera vikten

Att syssla med fysiska aktiviteter och förbränna fler kalorier än du får i dig via maten är nyckeln till att kontrollera vikten. En balanserad kost med ett stort innehåll av grönsaker, kalcium och protein hjälper inte bara till att bibehålla vikten, utan stödjer också en sund benstomme.

Men ibland kan det vara svårt att ha en aktiv livsstil och alltid tillaga sunda måltider. Därför är det turligt nog så att Herbalife tillhandahåller praktiska och goda alternativ för alla som är i farten – här finns produkter för viktkontroll och målinriktad näring, energi och fitness. Dessutom kan vårt sortiment av yttre näringsprodukter hjälpa till att ge näring åt och skydda din hud året runt.

Vårt mål är total wellness. Herbalife kan hjälpa dig att nå det målet, så att du kan förbli aktiv hela livet!



Ett steg längre...

De positiva effekterna av motion innebär att du snart kommer att känna dig så pigg att du kanske bestämmer dig för att ge såväl kropp som själ en riktig utmaning. Vad sägs om en tävlingsform som kombinerar löpning, simning och cykling? Om det låter kul kanske du ska överväga att börja träna för att tävla i triathlon!

När du är redo att ta din dagliga motionsrunda till nästa nivå, kan din personliga Wellness Coach från Herbalife hjälpa dig att skraddars ett näringsprogram som även tar hänsyn till vätskebalans och kosttillskott som passar en idrottare, så

att du ska kunna prestera på topp.

Den Herbalife-sponsrade triatleten Olly Freeman från Storbritannien är ett medaljhopp inför OS i London 2012.

Kosten spelar stor roll för Ollys prestation. Här är hans tips för hur man kan ge den aktiva kroppen bränsle:

En sund kost är omväxlande

Sakta på att fylla tallriken med färgglad mat. Vissa livsmedel är rena kraftpaketen som är fyllda med näring. Det kan till exempel vara orange och gröna grönsaker, bär, nötter, fröer, baljväxter, fullkorn, soja och mjölkprodukter med låg fetthalt.

Sunda mellanmål är viktiga

Om man har ett intensivt träningsprogram spelar mellanmålen en viktig roll i det dagliga energi- och näringsintaget. Exempel på mellanmål är Herbalife® Rostade sojabönor eller Proteinsnacks, frukt, fröer, nötter och grönsaker.

Vakna och var pigg

När du motionerar känner du hur dina energinivåer ökar på ett naturligt sätt. Försök komplettera kosten med Formula 3 Personligt proteinpulver blandat med havre på morgonen för att ge kroppen de extra aminosyror.

Anteckna din vikt före och efter träningspasset

Genom att väga dig före och efter tar du reda på hur mycket du har svettats under de olika passen, så att du kan skraddars ditt vätskeintag därefter. Sportdrycker och vatten bör ingå i den dagliga rutinen.

Se till att du ersätter den förlorade energin efter träningen

Det är viktigt att ersätta den förlorade energin efter träningen så att du inte tappar energi. Bra kolhydratrik mat är grönsaker, frukt (och juice) cerealier, mjölk och yoghurt. Dessutom hjälper protein till snabba på och effektivisera muskelreparationen – ett gott Herbalife Proteinsnacks ger 10 g protein.

Som en del av en strukturerad, professionell och kontrollerad näringsstrategi inkluderar Olly även utvalda produkter från Herbalife® i den dagliga kosten för att få hjälp att prestera på topp.



Pro Apparel: Topprylar för topprestationen

Den stora framgången för våra idrottssponsringsaktiviteter världen över har inspirerat oss till att ta fram en ny kollektion av proffsskläder av hög kvalitet för alla idrottare!

Kollektionen innehåller:

- En kortärmad cykeltröja som andas bättre och transporterar bort fukt från kroppen.
- Tajta funktionssshorts med vaddering för bästa möjliga prestanda.
- En tunn cykeljacka av mikropolyester som bildar en lätt, aerodynamisk vindbarriär. Transporterar bort fukten från kroppen.
- Cykelhandskar som andas tack vare Ergo Air-systemet/V-vents.
- Funktionssshorts med tyg som gör att plagget andas.
- Designade för att underlätta idrottande: tygerna är av nylon och Lycra som ger komfort, antibakteriell dryfleece och mikrofibrer av polyester.
- Känn dig säker och trygg när du pressar kroppen till max.



Herbalife är officiell näringsponsor till triatleten Olly Freeman.

Hela kollektionen finns att köpa nu. Kontakta din Herbalifedistributör för mer information.

Toppennäring = toppenresultat

Oavsett om du tar en rask promenad varje dag eller om du ligger i hårdträning för ett triathlon kan din kropp prestera mycket bättre med bra näring ...

Kosttillskott för en aktiv livsstil:

Formula 1 måltidsersättning för viktkontroll och ett balanserat näringsintag – vetenskapligt framställt för att ge balanserade nivåer av protein, kolhydrater, fetter, vitaminer, mineraler och kostfibrer. Varje shake ger kolhydrater och protein, vilket är viktiga beståndsdelar för alla som har en aktiv livsstil. Shakerna hjälper också till att ge din kropp alla de näringsämnen som den behöver för att prestera optimalt.

Finns i sex läckra smaker:

Vanilj #0141 Choklad #0142
Jordgubbe #0143 Tropical Frukt #0144
Cappuccino #1171 Cookies & Cream #0146

Formula 3 Personligt proteinpulver – en praktisk och användbar proteinkälla som kan tillsättas i shakes och såser. Du kan skraddarsy mängden för att passa dina individuella behov. Perfekt för att bibehålla muskelmassa och muskeltillväxt. Hjälper också till vid återhämtning och reparation efter träningen.

#0242

Formula 2 Multivitaminkomplex – fysisk träning förbrukar essentiella näringsämnen. Därför behöver aktiva personer en tillförlitlig och konstant påfyllning. Ju tuffare du tränar, desto viktigare blir det att öka intaget av mikronäringsämnen. Ett dagligt tillskott med det här omfattande multivitaminpreparatet hjälper till att fylla på depåerna.

#3122

RoseOx* – effektiva antioxidanter som stödjer immunsystemet och skyddar mot de fria radikaler som bildas vid fysisk ansträngning. RoseOx hjälper också till att återställa de värdefulla näringsämnena som går förlorade varje dag genom att vi stressar och äter osund mat.

#0139

NRG – innehåller guarana – en av naturens mest uppiggande växter. Tabletterna verkar snabbt och ger en långvarig känsla av energi.

#0124

Herbalifeline® – lederna, nerverna, musklerna, hjärnan – varenda liten cell i din kropp behöver faktiskt nyttiga essentiella fettsyror dag in och dag ut. Herbalifeline innehåller omega-3 fettsyror i en praktisk kapsel så att du kan fylla på dygnet runt.

#0065

Proteinsnacks – med 10 g protein och 16 g kolhydrater i varje stång – men bara 4 g fett – är de läckra Proteinsnacken perfekta att äta efter träningen eller som ett gott mellanmål under dagen!

Vanilj mandel #0258
Choklad jordnöt #0259
Citrus citron #0260

...nu är du redo att ta itu med precis vad som helst!



*Varumärket RoseOx tillhör Zuellig Botanicals, Inc.

Din livslånga friskvårdsplan börjar I DAG!

Herbalifes fina sortiment av vetenskapligt avancerade närings-, viktkontroll- och kroppsvårdsprodukter backas upp av personlig, trevlig service och 30 dagars pengarna-tillbaka-garanti. Be om att få en produktkatalog.

Din självständiga Herbalifedistributör heter:



Issue 144 – Insert
Swedish
#6361-SW-44