

inspire

SVENSK UTGÅVA 147

Today



Gynnsamt för hjärtat

Säkert undangömt under revbenen slår hjärtat sina rytmiska slag.

Ägna tio minuter åt att ta reda på hur du kan skydda detta viktigaste av organ...



Det är dags att vakna!

Du, dina vänner och din familj behöver alla veta vad som är gynnsamt för hjärtat.

Vilket av nedanstående stämmer in på dig? ✓

Dåliga matvanor

Överarbetad/stressad

Har inte tid att träna

En "givare", inte en "tagare"

Behöver kontrollera vikten

Känner mig inte uppskattad

Ständigt på språng

Känner mig ofta ensam

Följ våra enkla riktlinjer...

Det handlar om balans – balans i livet.

När livet är i balans är belöningen lycka och hälsa...

MENTAL balans:

Minska stressen – Stanna upp och försök hitta sätt att sänka stressnivåerna.

Säg nej – Om du är en av dessa människor som alltid försöker vara till lags och alltid säger "ja", bortser du troligen från dina egna behov. Lär dig att säga "nej" och återta kontrollen över din tid och energi.

Avkoppling – Har du glömt hur det känns att verkligen koppla av? Prova enkel meditation: att bara tömma sinnet i 5-10 minuter kan hjälpa dig att återställa lugnet. Ta bara djupa, långa och långsamma andetag. Eller prova yoga, tai chi, lyssna till dämpad musik, ta ett avkopplande bad eller regelbunden massage.

Skratt – Ibland är våra liv så hektiska och allvarstygda att vi glömmar bort att avsätta tid för att ha kul. Skratt frigör endorfiner – tänk på det, umgås med roliga människor och se på tv-program som får dig att skratta!

Lev i nuet – Det förflutna är över, du kan inte förändra det. Framtiden är ännu inte här, så sluta vändas för alla "tänk om". Fokusera på dagen, stunden du befinner dig i NU.



**Kloka ord från
vår expert...**

"Att bibehålla ett starkt hjärtkärlsystem är avgörande för vårt allmänna välbefinnande och för vår livskvalitet. Varför vänta? Fatta redan i dag livsbeslut som är gynnsamma för hjärtat."

Luigi Gratton, fil. mag.,
utbildningsdirektör, Herbalife.



KROPPSLIG balans...

Andas djupt – Speciellt när man har det stressigt är det vanligt med ytlig andning. Men tänk på att syre hjälper till att transportera bort giftämnen från kroppen, förbränna fett och kolhydrater, rensa bort virus, svamp och bakterier och mycket annat! Andas mer rytmiskt, djupare (även buken ska röra sig, inte bara bröstkorgen) och upplev skillnaden. Tankarna klarnar, du mår bättre och känner dig stärkt.

Motion – Kroppen behöver röra sig för att främja blodflödet och musklerna behöver träning för att förbli rörliga och starka. Att gå i 30-40 minuter per dag är den enklaste och effektivaste formen av motion och är lätt att passa in även i den mest hektiska livsstil.*

Sömn – Kroppen behöver sömn för att få tid för reparation, underhåll och återhämtning. Sju eller åtta timmars sömn per natt är en nödvändighet, ingen lyx!

Frisk luft – En daglig promenad på 30-40 minuter i friska luften åstadkommer mycket mer än att bara ge kroppen träning. Det är ett tillfälle att andas in ren luft och syresätta kroppen.

Kontrollera vikten – Skaffa hjälp: kontrollera vikten och må bra. Prata med en personlig Wellness Coach från Herbalife i dag!

Kosttillskott – Många färskas livsmedel förlorar näringsämnen när de tillagas. Det finns en anledning till att de kallas "essentiella" näringsämnen – kroppen kan nämligen inte tillverka dem själv. Det betyder att du måste få dem i dig från maten du äter. Kosttillskott kan bidra till att fylla på med de näringsämnen som går förlorade.

Näring – Kroppen behöver kvalitetsbränsle för att fungera optimalt.

Här är vad som gäller:

- Satsa på att äta mycket frukt och grönt varje dag. För en gångs skull gäller: ju mer desto bättre!
- Ät fet fisk minst två gånger i veckan – makrill, sardiner, sill eller lax – eftersom de innehåller omega-3-fettsyror.
- Minimera intaget av produkter med vitt mjöl – kex, kakor och bakverk. Välj fullkornsprodukter istället – fullkornsbröd, fullkornspasta och råris som innehåller fler essentiella näringsämnen och kostfibrer.
- Skär ner på det mättade fett och undvik livsmedel som innehåller härdade oljor eller transfettsyror som kroppen har svårt att bryta ner och transportera bort.
- Välj magert rött kött och ät mer kalkon, kyckling och vilt.
- Drink mycket vatten – det bidrar till att förse kroppens celler med vätska. Drink mer om du tränar eller om det är varmt ute.
- Ät så lite salt som möjligt.
- Håll ett öga på portionsstorleken – stora måltider frestar på matsmältningssystemet!
- Byt ut snabbmat mot näringsrik mat! Prova en Formula 1-shake (se baksidan) – en enkel, snabb och näringsrik måltid.
- Kosttillskott är ingen ersättning för en sundare kosthållning, men många näringsexperter världen över är överens om att det är klokt att komplettera maten med kosttillskott av god kvalitet, till exempel att ta en multivitamin-tablett varje dag.
- Ät mer sojaprodukter (se Formula 1 på nästa sida).

Om du vill ha ännu mer information om produkter som är gynnsamma för hjärtat kan du fråga din personliga Wellness Coach om det system Herbalife föreslår för ett sunt hjärta.



Agera nu: skydda hjärtat i framtiden...

Kosttillskott kan faktiskt vara gynnsamma för hjärtat och hjälpa till att stödja ett balanserat näringsintag. Kom igång i dag med de här fantastiska produkterna:



Vår världsberömda **Formula 1 måltidsersättning för viktkontroll och ett balanserat näringsintag** kan hjälpa dig att uppnå och behålla idealvikten när du ersätter en eller två måltider med shakes, tillsammans med en sundare, mer balanserad kosthållning och regelbunden motion. Som en ytterligare bonus är soja den främsta proteinkällan i Formula 1. Kombiner Formula 1 med våra mångsidiga produkter **Formula 2 Multivitamin-komplex** och **Fiber- och örttabletter**: en upplyftande trio.*

* Formula 1 är den enda produkt som kan hjälpa till att kontrollera vikten.

Den typ av kostfibrer som anses vara till störst nytta är de "lösliga" kostfibrer som finns i linser, baljfrukter, äpplen, päron, bär och i fullkornsprodukter på råg, korn, ris och havre samt fullkornsbröd och -pasta. Potatis, ärtor, sötpotatis och majs är andra bra källor. Det rekommenderade dagliga intaget är 24 g. Att komplettera med **Fiber- och örttabletter** gör det mycket enklare att uppnå 24 g dagligen.

I dag är många medvetna om fördelarna med omega-3-fettsyror. Det är det "nyttiga" fett som kan bidra till det allmänna mentala välbefinnandet och som är gynnsamt för hjärtat. **Herbalifeline**® spelar en viktig roll i Herbalifes® system som gynnar hjärtat. Och eftersom det här kosttillskottet inte har någon eftersmak av fisk är det särskilt omtyckt av dem som inte tycker om fisk!

Tillsammans med näringsrik kost och regelbunden motion kan de här fantastiska produkterna hjälpa till att stödja ett sundare hjärta.

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:



Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening



Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening

Issue 147 – Insert
Swedish
#6361-SW-47