

inspire

SVENSK UTGÅVA 146

Today



Glöm åldrandet: tänk ungdom!

Det händer oss alla.

Fyller tanken dig med bävan?

Goda nyheter! Vi har massor med toppentips som hjälper dig att se lika ungdomlig ut som du känner dig – så länge som möjligt!



Grått hår... rynkig hud... långsam m knakande leder... brist på energi!

Ingen vill medge att han eller hon en dag kommer att bli gammal.
Men det kan underlätta om vi förstår åldrandet:

Kroppen består av miljontals celler. Vissa källor uppger att människokroppen består av 50 miljoner miljarder (50 biljoner) celler, medan andra uppger att antalet snarare uppgår till 100 biljoner! Antalet celler är inte statistiskt eftersom en del hela tiden byts ut – fler dubblas för att skapa nya celler, även om varje cell bara kan dela sig ett visst antal gånger innan den dör. Vissa celler, som hjärncellerna, ersätts sällan. Allt eftersom celler går förlorade eller skadas, börjar man se olika tecken på åldrande som till exempel tunnare hud, skörare skelett och förlust av muskler.

Ämnesomsättningen saktar ner naturligt under årens gång. Takten är ungefär fem procent vart tionde år med början från det år man fyller trettio.

När man åldras förlorar man en viss procent muskelmassa vilket leder till långsammare ämnesomsättning och att andelen kroppsfett ökar. Mindre fettfri muskelmassa innebär att färre kalorier förbränns, och om man fortsätter att äta lika mycket som tidigare så kommer mer av maten att omvandlas till fett, och andelen muskler i förhållande till kroppsfett blir mindre gynnsam. Musklerna måste arbeta mycket hårdare för att förbränna fett. Därför är det jätte viktigt att behålla musklerna!

Du vill leva längre.

Du vill att åren på ålderns höst ska vara så bra om möjligt.

Förebyggande strategier kan hjälpa dig att se lika ungdomlig ut som du känner dig...

Många andra faktorer påskyndar åldrandeprocessen

Stress är en stor orsak till för tidigt åldrande. Att balansera mellan yrkesliv, ett krävande familjeliv, ekonomiska bekymmer, vård av åldrande föräldrar, måltider som äts på stående fot i alla hast – en sådan stressig livsstil får dig att åldras! Den hindrar dig också från att motionera regelbundet, vilket är väldigt viktigt om du vill sakta ner åldrandet.

Dålig näring: Du kanske äter mycket mat men utan att få i dig alla de näringsämnen som kroppen behöver för att behålla hälsan.

Fet mat frestar hårt på ämnesomsättningen och på förmågan att kontrollera vikten. Den enda verkligt effektiva metoden är att förse kroppen med balanserad näring och se till att motionera måttligt och regelbundet.

Sömnbrist: Kroppen behöver tid för återhämtning och uppladdning med ordentlig, regelbunden vila. 6-8 timmars kvalitetssömn kan även hjälpa till att gäcka åldrandeprocessen.

Avkoppling

Detta är ett måste. Många människor har glömt hur man gör när man kopplar av ordentligt. Vi har alla nytta av att sänka stressnivåerna. Skaffa dig hobbies och vanor som gör det lättare att slappna av och njuta av livet. Bara det att djupandas i en bekväm ställning i tio minuter två till tre gånger om dagen är en början. Det har en underbart avstressande effekt, syresätter blodet och ger den hårt arbetande hjärnan en paus. Mindre stress = bättre hälsa.



Kom ihåg att alltid värma upp före varje träningspass för att undvika skador. Efter några veckor bör du börja märka fördelarna: mer energi, ökad smidighet, kläderna sitter lösare, bättre sömn, klarare hy. Du kanske till och med känner dig tio år yngre! Nu när du har gjort träningen till en vana kan du överväga att förlänga varje pass till 30-45 minuter och träna ytterligare en eller två gånger i veckan. Håll i minnet att du gör det här för att förlänga livet och må bättre – överdriv inte! Överdriven fysisk träning har faktisk motsatt effekt och gör att kroppen åldras snabbare! Ge alltid kroppen tid att repa sig och återfå jämvikten. Balansera träningen med massor med kvalitetssömn, avkoppling och vila.

Motion

Bevara din rörlighet, smidighet och styrka med ett starkt skelett och långa, slanka muskler! Regelbunden träning återställer smidigheten och stärker benstommen genom att göra den tätare. Genom att bygga upp musklerna snabbt du också upp ämnesomsättningen, vilket i sin tur gör att du kan äta mer mat! Promenader, dans, cykling, simning... få fart på hjärta, armar och ben genom att röra på dig varje dag. Plussa på med lite styrketräning för att få snyggare och starkare muskler.

Gör så här: Lite och ofta – börja med 20 minuters styrketräning plus 20 minuters aerobisk träning* tre gånger i veckan. Variation är viktigt, och välj aktiviteter som du tycker om. Det är viktigt att göra något du gillar, för om du inte trivs med din träning kommer du att lägga av innan den ens har börjat göra nytta.



Ytterligare en bonus! Motion hjälper till att ge dig bättre hållning – en sextioåring kan vara stel, böjd och svag eller smidig, stark och rak tack vare regelbunden träning.



Få ut mer av livet!

Vad gör du av dina helger? Är du en soffpotatis vars helg är inplanerad efter olika tv-program? Om du skäms lite grand över att vi träffat rätt... det är aldrig för sent!

Du har bara tillfälligt slutat att vara äventyrlig och spontan – du kan fortfarande ha kul! Livet handlar om nya erfarenheter, lärande, kreativitet, risktagande, om att förverkliga sina drömmar – oavsett hur gammal man är. Du kan förbli ung och spännande genom att vägra att bli gammal och trist!

Glädje och skratt: Folk verkar ofta mycket yngre om de ler, så le och skratta ofta! Ta en paus från rutinerna och våga göra något annorlunda. Ge dig ut i friska luften, skaffa nya vänner, sök mer glädje och skratt. Begränsa dig åtminstone till att bara titta på komedier när du hemfaller åt teven – skrattrynkor är mycket attraktivare än bekymmersrynkor!



Kombinera kvalitet med kvantitet: ät för att förbli sundare

Med det menar vi att du ska äta tillräckligt och välja näringsrik mat – ingen svältkost för att banta! Vissa lågkaloridieter leder bara till att du förlorar muskler... vilken katastrof! Och skräpmat är helt förbjudet – varför förgifta kroppen med skräp som är svårt att smälta och inte innehåller någon nämnvärd näring? När du gör dina veckoinköp ska du fylla varukorgen med mat som innehåller massor av hälsofrämjande vitaminer, mineraler, enzymer och essentiella fettsyror: färska grönsaker, sallad, frukt, feta fiskar, magert protein, sojaprodukter och fullkornsprodukter – alla kan hjälpa dig att bevara ungdomen.



Ungdomlighet – valet är ditt!

Du kan få en kropp och ett sinne som är som om du vore 20 år yngre... Mycket handlar om din egen inställning, kosten, aktiviteter och hur du handskas med vardagens stress. Börja tänka dig ung från och med i dag!

Ditt hemliga vapen heter kosttillskott.

Antioxidanter hjälper till att neutralisera de fria radikalernas aktivitet som uppkommer till följd av dålig kost, stress, föroreningar och fysisk ansträngning. Fria radikaler är fiender till en ungdomlig kropp, så sikta mot att neutralisera deras negativa effekter med antioxidanternas kraft.



Den VERKLIGA ungdomen

När barn leker vet de hur man gör för att ha kul, så titta på dem och ta efter – försök att minnas hur det kändes att inte ha några hämningar och inga komplex (innan du tog steget in i vuxenvärldens ofrihet)... Ge dig in i leken och få kontakt med ditt inre barn!

Du är vad du TÄNKER...

Ditt sinne vet inte skillnaden mellan vad som är verkligt och vad som är påhittat – kan inte det förklara varför vissa är borna optimister, medan andra alltid ser världen i svart! Den ena tror och vet att livet ska njutas, medan den andra oroar sig och tänker att allt i livet är emot honom. Använd ditt sinne så att det jobbar för dig, istället för emot dig – TÄNK DIG UNG och gör det ofta! Precis som med andra muskler kan du stärka och motionera sinnet med regelbunden "motion": samtala, läs dagstidningen, lös korsord, läs böcker, spela schack, lyssna på musik – allt bidrar till att stimulera sinnet och hålla det på alerten.

Förändra din attityd mot åldrande – börja tänk dig ung från och med i dag!

Produkter som kan hjälpa dig att förbli ungdomlig, såväl till utseendet som till sinnet, och som hjälper dig att tackla åldrandet. . . !

Formula 1 måltidsersättning för viktkontroll och ett balanserat näringsintag

En shake på Formula 1 innehåller balanserad, intelligent näring exakt när du behöver den. Den tillagas på ett litet klick och är perfekt för alla med en stressig livsstil! Ersätt en måltid om dagen med en shake på Formula 1 för att få hjälp att få ett bättre näringsintag och uppnå idealvikten. Varje shake innehåller sojaprotein som hjälper till att bygga upp mager muskelmassa.

Finns i sex läckra smaker:

Vanilj #0141 Choklad #0142
Jordgubbe #0143 Tropisk frukt #0144
Cappuccino #1171 Cookies & Cream #0146

Formula 2 Multivitaminkomplex

Det finns mycket som berövar kroppen på värdefulla mikronäringsämnen – stress, föroreningar, fysisk utmattning, näringsfattiga odlingsjordar, bearbetade livsmedel och tillagningsprocesser. En daglig påfyllning kan hjälpa dig att få i dig de nivåer som rekommenderas som dagligt intag av alla essentiella vitaminer och mineraler.

Formula 2 Multivitaminkomplex #3122

Herbalifeline®

Hjälp till att få smidiga leder med omega-3 fiskolja. Otaliga forskningsstudier pekar på att de här fettsyrorerna är viktiga för vårt långsiktiga välbefinnande, och vi bör äta 3-4 portioner fisk i veckan. Men fisk behöver inte stå på menyn varannan dag – njut av häls fördelarna av fiskolja i en lättsvältd kapsel.

Herbalifeline® #0065

RoseOx*

Ju fler födelsedagar du har firat, desto mer antioxidanter lär du behöva! Antioxidanter är viktiga näringsämnen som hjälper till att minska ålderstecknen. Färsk frukt och grönsaker innehåller antioxidanter, men i våra antioxiderande produkter får du dem i koncentrerad form, direkt tillgängliga för kroppen. Mer "skydd" och sinnesro.

RoseOx #0139

Fiber- och örttabletter

Vissa livsmedel gör att ditt matsmältningssystem går långsammare. En daglig kostfiber mängd på cirka 24 g är bra för kroppen. Det kan du få med vårt specialtillverkade kostfiber tillskott.

Fiber- och örttabletter #3114

Herbal Aloe örtkoncentrat

Den här läckra drycken stödjer matsmältningen med ett uppfriskande dagligt tonikum som hjälper ditt inre att få "rörelse".

Herbal Aloe Concentrate #0025

Niteworks® kosttillskott

Sammanfatt för att ge ett tillskott av vitala aminosyror tillsammans med välgörande antioxidanter som underlättar kroppens naturliga produktion av kväveoxid. Kväveoxid styr blodcirkulationen och ser till att artärerna på ett effektivt sätt ger näring till hela kroppen. Niteworks™ kosttillskott är en viktig produkt i Herbalifes system med produkter som är gynnsamma för hjärtat.

Niteworks® #3150

Thermojetics® Instant örtdryck

Bekämpa eftermiddagströttheten med Thermojetics Instant örtdryck. Denna uppfriskande örtdryck innehåller extrakt av grönt te som skänker vitalitet och välgörande antioxidanter som skyddar kroppen från skador som orsakats av fria radikaler. Snabbteet finns i fyra smaker och är ett uppfriskande alternativ till vanligt te eller kaffe.

Finns i fyra uppfriskande smaker:

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



Du är inte ensam i ditt sökande efter en ungdomlig känsla – närhelst du behöver råd och stöd är du välkommen att ringa din personliga Wellness Coach från Herbalife!

* 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:



Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening



Auktoriserad medlem av
Direkthandelsföretagens
Förening

Issue 146 – Insert
Swedish
#6361-SW-46