

inspire

SVENSK UTGÅVA 145

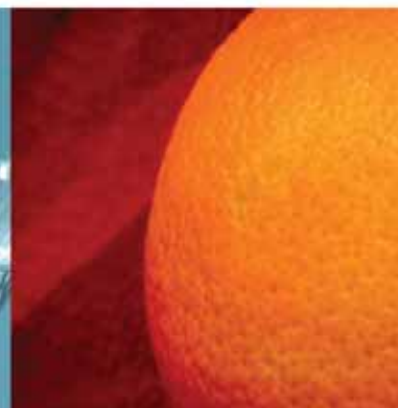
Today



Du klarar av det!

Ju mer otränad du är, desto viktigare är det att du förändras.

Du kan! Läs vidare och hitta en lösning...!



Föreställ dig...

Mer energi, bättre hälsa, större självförtroende och en kropp som du kan visa upp med stolthet...

Allt är möjligt och allt börjar i ditt sinne – med beslutet att förändras.

Önska att bli annorlunda

Fokusera din uppmärksamhet på vad du vill. Visualisera ditt nya jag i livliga färger inom dig – du KAN bli den personen.

Nu ska vi sätta igång med att förvandla bilden till verklighet i sex enkla steg:

Steg 1 – Bli motiverad

Börja med slutresultatet i åtanke. Tänk på en fantastisk belöning, något som du verkligen vill ha – en resa? En häftig designad kostym? Det måste vara något som är så åtråvärt att du blir riktigt motiverad! När du väl har valt ut din belöning:

Steg 2 – Skaffa hjälp

Om du får professionell support och råd, ökar du sannolikheten för att lyckas. Du har flera alternativ:

- Besök det lokala gymmet och be om hjälp att få gjort ett konditionstest.
- Hitta en personlig tränare som kan hjälpa dig att ta fram ett motionsprogram.
- Be din personliga Wellness Coach från Herbalife om hjälp.

Steg 3 – Ställ upp realistiska mål

Vad vill du uppnå? Viktkontroll? Mer energi? Se till att dina mål går att uppnå – bygg sedan vidare steg för steg.

Steg 4 – Näring som hjälper till att bygga upp muskler och förbränna fett

Du kan snabba på omvandlingen med rätt näring (se motsatta sidan).

Steg 5 – AGERA

Det enda du behöver göra nu är att sätta igång och komma i form!* Välj från listan nedan och tänk på att motion är alla de aktiviteter som får hjärtfrekvensen att öka och får dig att andas djupare. Välj något som du NJUTER av:

- jonglering
- dans
- hundpromenader
- hushållsarbete
- trädgårdsskötsel
- fotvandring
- ridning

Steg 6 – agera MERA!

Efter några veckors tillvänjning där kroppen vant sig vid att vara aktivare och när du känner dig säker på att din nya vana är etablerad, kan du gå över till mer intensiva aktiviteter.

Öka farten och gör både aerob träning och motståndsövningar (styrketräning). Det betyder:

Aerobics

Aerobisk motion stärker hjärtkärlsystemet (hjärta och lungor). Fördelarna beror på att kroppen arbetar på en måttlig nivå under lång tid. Testa något av det här:

- joggning
- simning
- tennis
- cykling
- snabba promenader
- rephoppning
- squash
- rodd

Syftet är att öka hjärtfrekvensen genom att få kroppens muskler att arbeta.

Ett bra sätt att ta reda på om du motionerar hårt nog är att göra "prattestet": du bör kunna säga några få ord, hämta andan och sedan fortsätta prata. Om du inte klarar av att säga en helt mening bör du sakta ner farten lite. Om det går lätt att prata, kan du öka takten.

Motstånd/styrka

Det här involverar vanligen användningen av "fria vikter" som hantlar, men många styrkeövningar (som armbävningar) handlar bara om att lyfta kroppens vikt. Fördelarna är:

- ökar syreupptaget i musklerna vilket höjer ämnesomsättningen
- ökar uthålligheten och styrkan
- bygger upp muskler, ju mer muskelmassa du har, desto mer fett förbränner du

Hur ofta? Efter inkörningsperioden ska du försöka göra flera olika motståndsövningar ungefär 3-5 gånger per vecka i pass på 40-60 minuter.

Vad kommer dina ansträngningar att leda till?

De underbara fördelarna är bland annat:

- mer energi
- en vältränad och smidig kropp
- ett sundare hjärta
- starkare skelett med högre bentäthet
- mer uthållighet och styrka
- förbättrad sömn
- bättre mental funktion
- regelbunden frigörelse av endorfiner
- sänkta stressnivåer
- ökat självförtroende
- yngre utseende och känsla
- massor av komplimanger!

Alla dessa positiva fördelar kan du alltså få uppleva genom att aktivera dig i 30-60 minuter, 3-5 gånger i veckan under de kommande månaderna ...

Kom ihåg att allt börjar med ditt beslut. Här är lite mer information som kan övertyga dig om att du KAN klara av det ...

Förvandla figuren med mat

I Steg 4 pratade vi om "rätt" näring. När kroppen får rätt balans av näringsämnen i kombination med regelbunden motion, kan den bygga upp muskelmassa och göra sig av med lagrat fett. Men det handlar inte bara om vad du äter, utan också om hur, när och varför du äter:

- Drick ett glas vatten en halvtimme före varje måltid, det hjälper till att fylla ut magen och kan hjälpa dig att inte äta för mycket.
- Ät när du är hungrig så att kroppen lär sig att det alltid finns tillgång till bränsle. Om du äter för lite får kroppen signaler om att den ska lagra fett vilket gör att ämnesomsättningen sjunker.
- Välj mat som du tycker om.
- Ät långsamt och se till att varje måltid varar så länge som möjligt.
- Undvik att äta för mycket eller för lite. Sluta äta när du känner att du har ätit tillräckligt.

- Efter varje måltid kan du lägga dig och vila ett par minuter med slutna ögon. Visualisera att du har uppnått idealvikten. Det hjälper kroppen och sinnet att förknippa mat och ätande med något positivt, istället för med något negativt.
- Om du är sugen på ett mellanmål ska du fråga dig själv om du bara vill ha något som distraherar dig eller om du är uttråkad. Om du inte är hungrig ska du inte äta. Drick ett glas vatten istället och aktivera dig sedan.
- Klandra inte dig själv om du tar en godsak – det är tillåtet med något gott ibland, njut istället av varje tugga!

Nu kan du fokusera på att få rätt balans – här är en inköpslista:

Kolhydrater bör vara kroppens huvudsakliga bränslekälla. Välj "nyttiga" kolhydrater: fullkornsberikade bröd, cerealier och pasta samt potatis, bönor, frukt och grönsaker som är rika på näringsämnen och lätt omvandlas till bränsle. Fiberhalten i de här livsmedlen hjälper också till att sakta ner frisättandet av socker, vilket ger energi som räcker längre. Undvik för många raffinerade "onyttiga" kolhydrater som vitt bröd/vit pasta, kex och kakor i alla former samt godis som ger en snabb energikick som följs av en snabb blodsockersänkning.

Protein – När du motionerar dör många av kroppens celler och måste ersättas. Protein underlättar cellreparationen och underhållet av muskelcellerna, så därför måste kosten innehålla högvärdigt protein – magert kött, kalkon, kyckling och sojaprodukter hjälper till att bygga upp och bevara muskelmassan.

Essentiella fettsyror – "Nyttiga fetter" innehåller omega-3 fettsyror och är essentiella för hjärtkärlsystemet. Naturliga källor är makrill, sardiner och mörkgröna bladgrönsaker.

Antioxidanter – Kroppen behöver ett dagligt tillskott av antioxidanter för att hjälpa till att bekämpa skadorna som orsakats av fria radikaler. De underlättar också din återhämtning och gör att du snabbare hämtar dig från träningsvärk, stelhet och trötthet efter idrottsaktiviteter.

Färsk mat i klara färger är rik på antioxidanter – frukt, grönsaker och sallad – så ät massor och komplettera gärna med ett antioxiderande kosttillskott för att fylla på.

Vatten – 60-75 procent av människans kropp består av vatten. Det är därför det är så viktigt att dricka många glas om dagen, eftersom de hjälper till att spola bort giftämnen och hjälper cellerna att fungera på bästa sätt.



Kan du kontrollera vikten och må toppen? Ja, det kan du!

Essentiella produkter för nybörjarmotionärer

Kolhydrater – bränsle

Formula 1 måltidsersättning för viktkontroll och ett balanserat näringsintag

– En shake på Formula 1 är en måltid i ett glas som ger energi som frigörs långsamt. Vetenskapligt sammansatt för att ge den perfekta balansen av protein, kolhydrater, fett, vitaminer, mineraler och kostfibrer så att kroppen får i sig alla de näringsämnen som krävs för att prestera på topp.

Finns i sex läckra smaker:

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

Protein – reparation

Formula 3 personligt proteinpulver

– Innehåller en blandning av vassel- och sojaprotein och kan tillsättas i dina shakes, soppor eller såser. Produkten hjälper dig att skräddarsya proteinintaget i enlighet med din dagliga aktivitetsnivå och hjälper också till att bygga upp mager muskelmassa, som i sin tur bidrar till att bränna fett.

#0242

Protein – återfyllning

Proteinsnacks – Varje bar innehåller massor med protein och högvärdiga näringsämnen och ger 16 g kolhydrater, 10 g protein, B-vitaminer och mineraler – ett läckert och näringsrikt sätt att fylla på med bränsle efter träningspasset eller att avnjuta som ett sundare mellanmål.

Vanilj mandel #0258
Choklad jordnöt #0259
Citronsmak #0260

Essentiella fettsyror – smörjande

Herbalifeline – Är en värdefull källa till omega-3 fettsyror.

#0065

Antioxidanter – återhämtning

RoseOx* – Ger en daglig påfyllning av naturens egna antioxidanter som bekämpar fria radikaler. Örtsammansättningen fungerar tillsammans med kroppens egna resurser och hjälper till att återbilda C- och E-vitaminer samt karotenoider. De bidrar även till att minska cellskadorna som orsakas av fria radikaler.

#0139

* Varumärket RoseOx tillhör Zuellig Botanicals, Inc.

Vitaminer och mineraler – stödjer välbefinnandet

Formula 2 Multivitaminkomplex

– Fysisk ansträngning förbrukar kroppens depåer av essentiella näringsämnen, vilket betyder att ju mer du rör dig, desto viktigare blir det att öka intaget av mikronäringsämnen. Ett dagligt tillskott med ett preparat som innehåller många olika näringsämnen hjälper till att fylla på depåerna.

#3122

Be din personliga Wellness Coach från Herbalife ge dig ett exemplar av Herbalifes® NYA produktkatalog. Den är fullspäckad med information om alla Herbalifes® produktsortiment.



Skaffa dig de rätta prylarna...

Det du har på dig under motionspasset kan ha en positiv effekt på din prestation:

- Välj kläder som känns bekväma och inte hindrar dina rörelser.
- Se till att materialet kan andas så att vätska kan transporteras bort.

Herbalifes klädkollektion – Activewear – är perfekt att ha vid idrottsaktiviteten eller som vardagskläder. Det finns produkter som passar både män och kvinnor. Välj mellan träningsbyxor, tenniströjor, huvtröjor, shorts och mycket mer!

Logga in på www.herbalife.se för att se hela kollektionen och beställa.



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 145 – Insert
Swedish
#6361-SW-45