

# Herbalife

SVENSK UTGÅVA 156

Inspire

## Nyårslöften om wellness – börja NU!

Under julhelgen har du ofta en massa lockande mat och dryck omkring dig som du brukar undvika – godis, choklad, kakor och alkoholhaltiga drycker. Tänker du på den här perioden som en tid då du kan släppa loss och glömma dina sunda matvanor för ett tag? Om du gör det, kanske du snart känner av att din energinivå sjunker och att du lägger på dig lite extra vikt! Det är inte bra för ditt välbefinnande.

Njut av julhelgen, men njut av ditt välbefinnande också!

Läs vidare och se hur en varierad kost, med stöd av Herbalife®-produkter, kan ta dig igenom julhelgen utan att du förlorar den härliga känslan av välbefinnande!



# En hjälpande hand från Herbalife

En sundare kost med nödvändiga tillskott ger dig en stabil grund och de näringsämnen du behöver varje dag. En liten belöning då och då kommer inte att förstöra grunden som du byggt upp, men om du går till överdrift kommer din kropp att tala om det för dig! För mycket salt, socker och artificiella konserveringsmedel kan vara katastrofalt för din kropp och kan få dig att känna dig däst. På lång sikt kan det få negativa effekter. Det är

heller inte så bra för din vikt! Att dras med övervikt kan få dig att tappa tempot och innebära en påfrestning för kroppen.

Försök kontrollera din vikt genom att äta balanserade och varierade måltider som inte innehåller för mycket salt, socker eller mättat fett. För att se till att du får i dig de näringsämnen du behöver varje dag för att fungera effektivt, kan du komplettera din balanserade kost med Herbalife®-produkter.

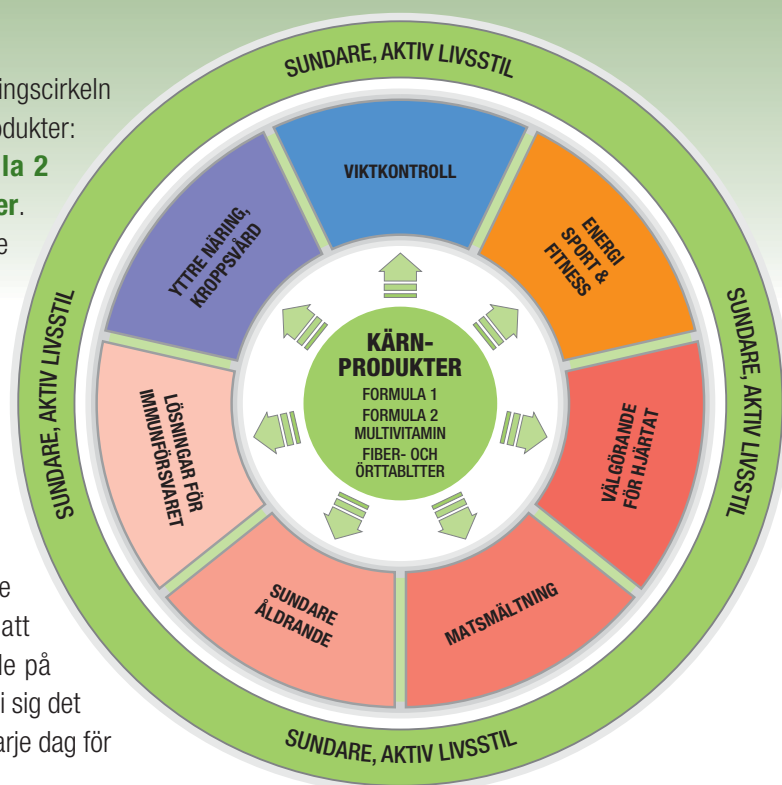
## Kärnprodukterna

Herbalifes koncept med kärnprodukter är unikt. Näringscirkeln visar våra vetenskapliga och grundläggande kärnprodukter:

**Herbalife Formula 1 shake, Herbalife Formula 2 Multivitaminkomplex och Fiber- och örtabletter.**

De här produkterna stödjer välbefinnande när de används tillsammans med en balanserad och varierad kost och i kombination med en aktiv livsstil.

Herbalife Formula 1-shake med Herbalife Formula 2 Multivitaminkomplex och Fiber- och örtabletter kan hjälpa dig att uppnå nästan hela dagsbehovet, eller RDI, av de viktigaste vitaminerna och mineralerna. RDI är en riktlinje som visar på det "rekommenderade dagliga intaget". Riktlinjerna visar hur mycket man varje dag måste få i sig av de olika näringsämnena för att möta behoven hos nästan alla (97–98 %) beroende på livsskede och könstillhörighet. Man ska sikta på att få i sig det dagliga rekommenderade intaget av näringsämnen varje dag för att undvika de negativa effekterna av näringsbrist.



## Sojaprotein

Sojaprotein är känt för sina många fördelar. Det kan hjälpa dig att få en mättnadskänsla som varar längre och att tillsammans med ett träningsprogram bygga upp fettfri muskelmassa.

## Viktkontroll

Har du redan envis övervikt som är svår att kontrollera? Herbalife erbjuder ett effektivt viktkontrollprogram. Vänta inte till nyår med att besluta dig för att göra förändringar – Herbalife kan hjälpa dig att göra en positiv förändring redan nu! Ersätt helt enkelt två måltider om dagen med goda Herbalife Formula 1-shakes och ät en balanserad måltid om dagen – och upplev sedan skillnaden! Förbered dig inför julhelgen genom att kontrollera vikten.

Håll dig aktiv med långa promenader, simning, trädgårdsarbete eller dans – motion spelar en viktig roll i en aktiv livsstil och

kan hjälpa dig att kontrollera vikten. Det bör vara en del av ditt liv på lång sikt. Dessutom får motion dig att känna dig pigg och energisk!

När du nått din målvikt kan du unna dig lite nya kläder eller lite festlig mat som belöning – men se det som en belöning och håll koll på portionsstorleken!

## Sundare näringsintag

När du har nått din målvikt är det dags att bibehålla vikten med ett bra näringsintag – och tillskott där det behövs – och en aktiv livsstil. Prova att ersätta ett mål om dagen med en Herbalife Formula 1-shake, ät ytterligare två balanserade måltider, motionera och komplettera med näringstillskott där det behövs. En Herbalife Formula 1-shake är en god och näringsrik måltid i ett glas – snabbt och enkelt – och du vet att den är bra för kroppen!

Börja varje dag under julhelgen med en Formula 1-shake för att verkligen rivstarta dagens goda intentioner! En shake är en utmärkt frukost som bara innehåller 220 kcal och ger din kropp viktiga vitaminer, mineraler och sojaprotein.

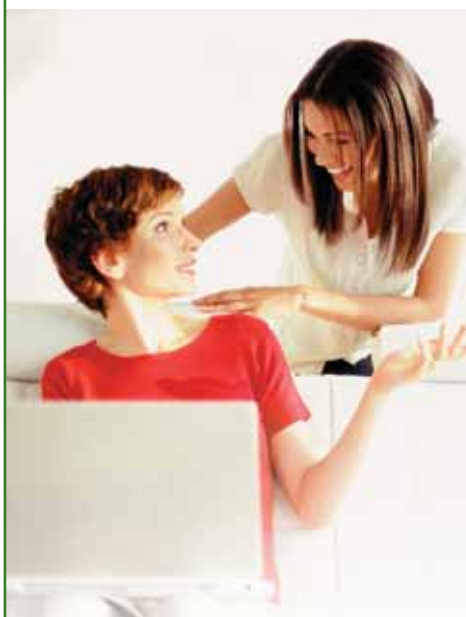


## Skräddarsy ditt program

Cirkeln som är placerad utanför kärnprodukterna i mitten innehåller produkterna för **Målinriktad näring**. De här produkterna har tagits fram för att rikta in sig på de individuella behoven. Be din oberoende Herbalifedistributör – som fungerar som din **personliga Herbalife-coach** – att göra en **Wellness-analys** med dig. Den hjälper dig att identifiera dina individuella wellnessbehov och att välja ut produkter som riktar in sig på dem. Du tittar bara på cirkelns färgade delar för att se vilka produktserier vi erbjuder – skräddarsy sedan ditt program!



## Stöd – närhelst du behöver det!



Herbalifes personliga sätt att betrakta välbefinnande innebär att din personliga Herbalife-coach (din Herbalifedistributör) alltid finns till hands för att ge stöd eller vägledning närhelst du behöver det. Oavsett vilka wellnessmål du har finns din Herbalifedistributör där för att:

- Hjälpa dig att sätta realistiska wellnessmål som du kan uppnå
- Maximera effekten hos Herbalife®-produkterna
- Hjälpa dig att hålla koll på framstegen
- Ge tips och tankar som kan hjälpa dig att nå dina mål
- Inspirera och motivera dig till att överträffa dig själv

### Njut av julhelgen och njut av att må bra!

Sätt igång att uppfylla dina nyårslöften redan nu så behöver du inte bekymra dig över välbefinnandet över julhelgen. Bestäm dig för att må bra, och låt Herbalife hjälpa dig på vägen!

# Herbalifes® kärnprodukter

Herbalifes® kärnprodukter stödjer optimal wellness när de används i kombination med en balanserad, sund och varierad kost och en aktiv livsstil.



## Herbalife Formula 1 shake

Varje dag äts det fler än en miljon Herbalife Formula 1-shakes världen över.

Den goda Herbalife Formula 1-shaken är en näringsmässigt balanserad, allsidig och lättlagad måltid i ett glas!

Formula 1 har tagits fram av Herbalifes näringsexperter och innehåller massor av vitaminer och mineraler, plus sojaprotein, kolhydrater och sunda fibrer, och innehåller mindre än 220 kcal per portion!

Om du ersätter ett eller två mål mat om dagen med en Herbalife Formula 1-shake kan du kontrollera ditt kaloriintag samtidigt som proteinet ger en bra mättnadskänsla som kan hjälpa dig att smäta mindre.



## Herbalife Formula 2 Multivitamin komplex

Herbalife Formula 2 Multivitamin komplex är ett näringstillskott som innehåller viktiga vitaminer och mineraler och en unik blandning av örter som kompletterar din kost. Används bäst tillsammans med Herbalife Formula 1 som en del av ett viktkontroll- eller individuellt näringsprogram.



## Herbalife Fiber- och örttabletter

Fiber- och örttabletter är ett näringstillskott som kompletterar kroppens naturliga borttransport av slaggprodukter och giftämnen. Använd tillsammans med Herbalife Formula 1-shake och Formula 2 Multivitamin komplex som en del av ett viktkontroll- eller individuellt näringsprogram.

- Innehåller en hög halt av lösliga kostfibrer som hjälper kroppen att snabbt transportera bort slaggämnen och gifter
- Förbättra din matsmältning genom att använda produkten tillsammans med Herbalife Formula 1-shake

## Herbalifes® målinriktade näringsprodukter



Bygg vidare på grunden med kärnprodukterna och skräddarsy ett system genom att välja produkter från våra målinriktade serier:

**Sunt hjärta, Lösningar för immunförsvaret, Mäns hälsa, Kvinnors hälsa, Sund matsmältning, Sundare åldrande**  
Prata med din lokala oberoende Herbalifedistributör för mer information om enskilda produkter eller produktserier.

**Få en bättre livsstil med Herbalife!**

Din livslånga  
plan för wellness  
börjar **i dag**

Herbalifes enastående utbud av vetenskapligt avancerad näring, viktkontroll och kroppsvårdsprodukter backas upp av en personlig service och 30 dagars pengarna-tillbaka-garanti. Fråga efter en produktbroschyr.



Din oberoende Herbalifedistributör är:



Auktoriserad medlem av  
Direkthandelsföretagens  
Förening

