

Herbalife

SVENSK UTGÅVA 154

Inspire

NYHET

H³O
PROTM

ISOTON SPORTDRYCK

FÖRVERKLIGA
GODA
PRESTATIONER



upplev skillnaden!
www.herbalife.com

Toppidrottare pressar sina kroppar till det yttersta för att förverkliga fantastiska prestationer. Men hur klarar de av det? Det finns två viktiga faktorer som underlättar fantastiska prestationer: **energi och vätskebalans**. Så lite som två procents vätskeförlust under ett träningspass eller bara en liten grad av uttorkning kan påverka dina prestationer negativt.

Kroppen innehåller 60 procent vatten, så om du vill nå resultat att vara stolt över måste vätskenivån i kroppen hållas på optimal nivå. När du motionerar förlorar du svett vilket ökar risken att drabbas av uttorkning och alla negativa följd effekter som huvudvärk, trötthet och kramp.

För fantastiska prestationer räcker det inte med vatten.

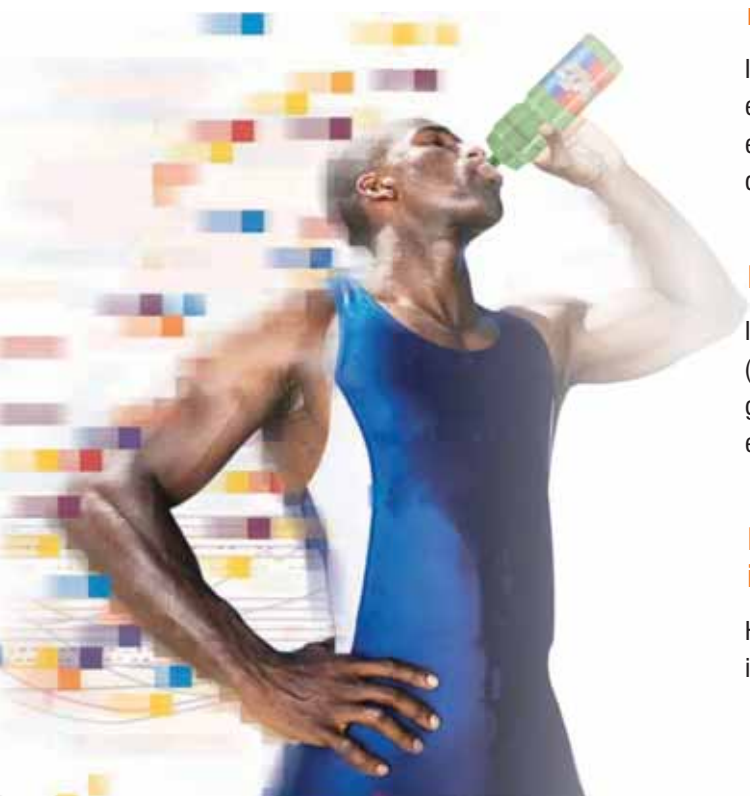
I dag föredrar de flesta idrottare som vill ha optimal vätskebalans och energi isotoniska drycker. Isotoniska drycker har en kolhydrat- och elektrolytkoncentration som påminner om kroppens egen, vilket betyder att de kan tillgodogöras lika snabbt – om inte snabbare – som vatten.





Balanserad osmolalitet

I en isotonisk dryck består de här partiklarna av kolhydrater och elektrolyter (salter). En osmolalitet på 270-330 Mosm/kg i en isotonisk dryck hjälper till att ge blodet rätt koncentration av elektrolyter. Vatten har en väldigt låg osmolalitet eftersom det normalt sett inte innehåller elektrolyter.

Nu lanseras H³O Pro™ isotonisk dryck

Herbalifes nya isotoniska dryck H3O Pro™ är framtagen i samråd med experter inom idrottsnäring för att hjälpa till att förverkliga fantastiska prestationer.



Fördelar med H ³ O Pro™	Hur fungerar den?
 Vätskebalans	När vi svettas under träningspassen förlorar vi också mängder av viktiga elektrolyter (eller salter) som natrium, kalium, kalcium, magnesium. Att ersätta elektrolyterna kan underlätta en snabb återställning av vätskebalansen och bidra till att du undviker uttorkningens negativa fysiska effekterna av vätske- och elektrolytbrist som muskelkramp, trötthet och huvudvärk.
 Energi och uthållighet	Energigivande kolhydrater ger kroppen omedelbar och upprätthålla energi och uthållighet till att förhindra minskad prestationsförmåga - så att du alltid kan ligga steget före!
 Absorption	Energifrigörande B-vitaminer hjälper till att förbättra absorptionen av viktiga näringsämnen. Det innebär att kroppen kan reagera snabbare på alla de näringsämnen som H ³ O Pro™ innehåller så att du kan få hjälp att förverkliga goda prestationer.
 Skyddande	Syreproduktionen under ett träningspass ökar produktionen av fria radikaler som kan skada kroppens celler. Viktiga antioxidanter C och E-vitaminer och blandade tokoferoler hjälper till att skydda kroppens vävnader mot de skador som fria radikaler kan orsaka.

Oavsett vilken sport du utövar kan en isotonisk dryck hjälpa DIG att uppnå fantastiska prestationer!



Konditionsträning

Oavsett om du brukar gå på gym, delta i aerobisk motion som rodd eller om du är ett ess på tennisbanan kan du dra nytta av en isotonisk dryck. Du ser till att kroppens hjärtkärlsystem får jobba vilket stärker hjärta och lungor. När det gäller näringsintaget är kolhydrater ett måste för att få energi, vätska för att skapa vätskebalans och elektrolyter som kan ersätta dem du förlorat genom att svettas. H²O Pro™ hjälper också kroppen att skydda cellerna från de skadliga effekterna från fria radikaler.

Uthållighetssporter

Löpträning, simning och cykling hamnar under rubriken "uthållighetsidrotter": ansträngande träning under långa tidsperioder. Vid sådana här aktiviteter krävs det kolhydrater för att få energi och massor av vätska för att undvika uttorkning. H²O Pro™ kan hjälpa till att förverkliga fantastiska prestationer genom att bevara vätskebalansen – något som är avgörande när man svettas under långa perioder – och ge dig extra energi precis när du behöver det.

"När man tränar hårt och svettas mycket räcker det inte med vatten för att uppfylla kroppens stora vätskebehov och krav på energi. Det passar mig med en isotonisk dryck med en mild smak – absolut inte för söt – eftersom jag då kan dricka av den så ofta som behövs under träningspassen."

Olly Freeman, triathlon, Storbritannien



Lagidrotter

Fotboll, ishockey, basketboll eller volleyboll – oavsett vilken lagidrott du utövar kan H²O Pro™ hjälpa dig att ha välfyllda energidepåer och en god vätskebalans så att du kan hjälpa laget att vinna – du kan inte ligga steget efter!

"Genom erfarenhet har jag lärt mig att brist på elektrolyter och vatten verkligen kan påverka min prestation, så att ersätta dem snabbt och enkelt är viktigt – det är därför jag dricker isotoniska sportdrycker."

Lucilla Perrotta, beachvolleyboll, Italien

Den bästa tiden att använda H²O Pro™ är under träningspasset så att du behåller vätskebalansen samtidigt som du tillför energi, elektrolyter och antioxidanter för att kunna förverkliga fantastiska prestationer. H²O Pro™ kan också hjälpa dig med vätskebalansen och energinivån innan träningspasset. Håll påsens innehåll i en vattenflaska. Tillsätt vattens å att du har 5 dl H²O Pro™. Det rekommenderas att dricka 1 portionspåse H²O Pro™ som blandats med 5 dl vatten per entimmespass med ansträngande motion.

Fantastisk näring

För att stödja en sundare, aktiv livsstil kan du utöver H²O Pro™ introducera de här Herbalife®-produkterna i din balanserade och varierade kost. De här produkterna kan vara ett positivt tillskott till alla livsstilar och kan hjälpa dig att uppnå balanserad näring:

Herbalifes kärnprodukter



Herbalife Formula 1 hälsosam måltidsersättning

är en praktisk och god måltidsersättning som ser till att du varje dag får i dig alla näringsämnen du behöver. Prova att ta en Formula 1-shake före träningspasset för att ladda upp med sunda kolhydrater som inte gör dig däst. Dessutom får din kropp viktiga vitaminer, mineraler, proteiner och fibrer. Finns också i portionsförpackningar.

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



Herbalife Formula 2 Multivitaminkomplex

ger dig viktiga vitaminer och mineraler och en blandning av örter som kompletterar kosten.

(#3122)



Herbalife Fiber- och örttabletter

är ett näringstillskott som stödjer kroppens naturliga borttransport av slaggprodukter. Använd tillsammans med Herbalife Formula 1 och 2 för att hjälpa din matsmältning.

(#3114)



“Herbalife har hjälpt mig att revolutionera min näringsstrategi genom att ge mig riktigt bra råd om produkterna och hur jag bäst förenar dem med mitt tuffa träningsprogram. Jag har alltid varit medveten om fördelarna med en fokuserad näringsstrategi, men det är först tack vare Herbalife som jag har fått de nödvändiga resurserna för att förverkliga min ambition.”

Olly Freeman, triathlon, Storbritannien



Målinriktat stöd från Herbalife...

Fysisk aktivitet innebär att musklerna jobbar och att muskelfibrer bryts ner. Oavsett vilken sport du utövar hjälper protein till med reparationen av muskelvävnaderna och återhämtningen.

Njut av ett gott proteinsnacks (Vanilj mandel #0258, Choklad jordnöt #0259, Citrus citron #0260) eller en Herbalife Formula 1-shake med en skräddarsydd tillsats av Formula 3 Personligt proteinpulver (#0242) för att få extra protein – dina muskler kommer att tacka dig!

Extra antioxidantstöd...

H²O Pro™ förser dig med ett förråd av antioxidanter som hjälper till att stödja ett sundare immunsystem. Antioxidanter hjälper till att skydda kroppens celler mot de fria radikalernas skadliga effekt som kan utlösas vid träning. Prova att komplettera en sundare, balanserad kost med RoseOx* tabletter (#0139) med rosmarin.

Skydda utsidan...

Det finns mycket som påverkar huden – vår livsstil, det faktum att vi åldras, är ute i solen, vistas i miljöer som påverkar negativt... Huden förlorar fukt och fasthet när halten kollagen (hudens byggstenar) minskar. Skin Activator™ är en hudvårdsserie som innehåller glukosamin-komplex som kan hjälpa huden att öka sin naturliga kollagenproduktion. Fem tidsfördröjande produkter siktar in sig på de hudområden som uppvisar mest ålderstecken för att återfukta, tillföra näring, strama upp och skydda huden.

Skin Activator™ Daglotion SPF15 #0862
Skin Activator™ Ögonkräm #0863
Skin Activator™ Dekolletagekräm #0864
Skin Activator™ Revitaliserande nattkräm #0865
Skin Activator™ Läppkräm SPF15 #0866



För mer information om Herbalifes® produkter och affärsmöjlighet är du välkommen att besöka www.herbalife.com



* Namnet RoseOx tillhör Zuellig Botanicals Inc.

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
Direkthandelstretagens
Förening