

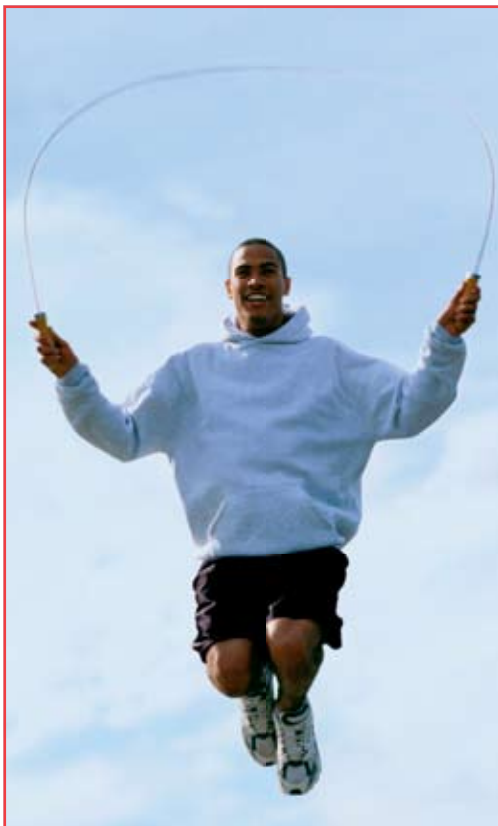
Herbalife

SVENSK UTGÅVA 155

Inspire

För att våra kroppar ska fungera som de ska är det viktigt att vi genom ett **balanserat näringsintag** ger dem de näringsämnen de behöver. Tyvärr kan vår stressiga livsstil ofta göra att vi inte väljer rätt mat och därför missar viktiga näringsämnen. När vi gör ett aktivt val att skaffa sunda matvanor kan kosttillskott hjälpa dig att maximera ditt välbefinnande. Herbalifes stora utbud av kosttillskott med **målinriktad näring** innehåller produkter som stödjer detta. Vilka wellness-behov du än har erbjuder Herbalife dig massor av valmöjligheter!





En sund, aktiv livsstil börjar med att uppnå ett balanserat näringsintag

Är du säker på att din kropp får tillräckligt med näringsämnen varje dag? Även om vi tror att vi äter bra mat är det många av oss som inte får i sig tillräckligt av vissa vitaminer, mineraler och andra näringsämnen varje dag. Med dagens hektiska livsstil har vi inte alltid möjlighet att äta balanserade måltider. Ofta blir vi tvungna att förlita oss på halvfabrikat som kan vara fattiga på näring, exempelvis på grund av lång förvaring eller användandet av bekämpningsmedel.

För att få lite extra näringsstöd i din måltidsplan kan du lägga till ett multivitaminpreparat eller specifika målinriktade kosttillskott. Kosttillskott som multivitaminer kan inte ersätta en hälsosam kost men kan användas som ett extra stöd för att hjälpa till att undvika de negativa effekterna av näringsbrist.

Få ett sundare näringsintag

– med lite hjälp från Herbalife

Tycker du det är svårt att äta hälsosamt varje dag – särskilt när du är på språng, har ont om tid eller är ute på resa? Herbalife har ett stort sortiment av grundläggande näringsprodukter som kan hjälpa dig att uppnå ett sundare näringsintag när de används ihop med en balanserad kost. Våra kvalitetsprodukter har som målsättning att ge kroppen allt den behöver för att må bra, varje dag!

För att vara säker på att du får i dig olika näringsämnen rekommenderas det att äta mat från olika livsmedelsgrupper. Makronäringsämnen är näringsämnen som kroppen behöver i ganska stora mängder. Det finns olika makronäringsämnen, vart och ett har en viktig funktion att fylla:

- kolhydrater ger energi,
- protein används vid muskelreparation och återhämtning,
- och "nyttiga" fetter ger friska celler, hud och hår och skyddar organen.

Vår kropp behöver inte bara makronäringsämnen utan även mikronäringsämnen. De flesta vitaminer och mineraler klassas som mikronäringsämnen. En måltid med mycket frukt och grönsaker ger din kropp en rad mikronäringsämnen.

För att få en uppfattning om hur mycket av varje mikronäringsämne vi behöver få i oss varje dag finns

det riktlinjer som visar på det "rekommenderade dagliga intaget", RDI. 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 livsstil och könstillhörighet. Matproducenterna är tvungna att lista produkt ingredienserna på förpackningen och många produkter visar även på näringsinnehållet. Ta dig tid att läsa igenom etiketten och se vad din mat innehåller.



föreställ

dig själv i absolut
högform...

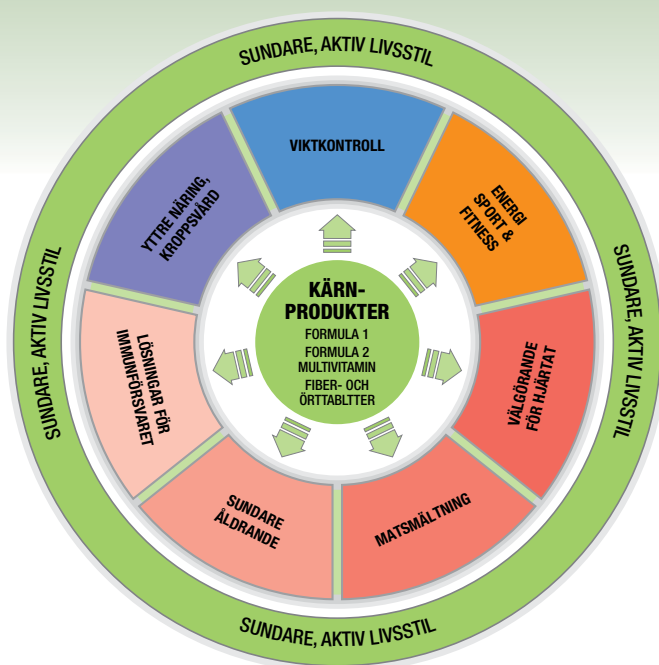
...hälsosammare och *pigg på att sätta fart*



Du kan hjälpa din kropp att fungera på topp genom att förse den med ett sundare näringsintag i form av makro- och mikronäringsämnen med extra stöd från kosttillskott. Be om att få göra en Wellness-analys med din oberoende

Herbalifedistributör. En Wellness-analys kan hjälpa dig att ta reda på vilka just dina näringsbehov är och vilka produkter som kan hjälpa till att uppfylla behoven.

Diagrammet nedan är Herbalifes näringscirkel med kärnprodukterna som visar dig hur Herbalife®-produkterna passar in i en sundare, aktiv livsstil.



I cirkelns mitt ser du våra kärnprodukter: Herbalife Formula 1, Herbalife Formula 2, och Fiber- och örttabletter.

- Herbalife Formula 1 Hälsosam måltidsersättning är en god måltidsersättning som ser till att din kropp får i sig de näringsämnen den behöver varje dag.
- Herbalife Formula 2 Multivitamin komplex innehåller viktiga vitaminer och mineraler och en unik örtsammansättning som stödjer din dagliga kost och hjälper dig att få i dig hela dagsbehovet av vitaminer och mineraler om den används tillsammans med Herbalife Formula 1.
- Herbalife Fiber- och örttabletter är ett kosttillskott som kan komplettera kroppens naturliga borttransport av slaggprodukter. Använd ihop med Herbalife Formula 1 och Formula 2 för att stödja matsmältningen.

Precis utanför kärnprodukterna finns produktserierna med målinriktad näring som bygger på ett balanserat näringsintag. Skräddarsy ditt program genom att välja den produktserie som passar just dina behov. . .

Stöd en sund och aktiv livsstil med målinriktade kosttillskott

Faktorer som ålder, kön och livsstil kan påverka kroppens näringsbehov. Är du till exempel väldigt sportig och alltid ser till att hinna träna kan du ha nytta av ett tillskott av antioxidanter för att hjälpa till att skydda cellerna från skadorna som fria radikaler – som bildas när du tränar – orsakar. Genom att ta reda på vilka behov din kropp har kan du hjälpa till att ge den vad den behöver för att kunna fungera optimalt och effektivt.

Grundläggande för Herbalifes målinriktade näringsprodukter är ett balanserat näringsintag och produkterna innehåller en rad vetenskapligt undersökta näringsämnen som kan hjälpa dig att bibehålla en god hälsa.

Sunt immunsystem

I kombination med en kost som innehåller mycket frukt och grönt kan ett målinriktat kosttillskott med antioxidanter hjälpa immunsystemet att tackla de negativa effekterna av fria radikaler. Fria radikaler angriper kroppens celler och bildas genom bland annat träning, stress och miljögifter. Antioxidanter fungerar som

ett försvar mot de negativa effekterna av fria radikaler. Att äta rätt, naturlig mat som innehåller antioxidanter – som C- och E-vitamin och betakaroten – kan hjälpa dig att bygga upp ett starkare immunsystem. Håll din kropps försvar starkt året runt!



- **RoseOx* #0139**

* Varumärket RoseOx tillhör
Zuellig Botanicals, Inc.

Sund matsmältning

Genom att välja mat med högt fiberinnehåll som fullkorn och spannmål, råris eller bönor kan matsmältningssystemet få hjälp att fungera effektivt. Undersökningar visar att 80 procent av oss inte kommer upp i det rekommenderade dagliga intaget av kostfibrer på 24 gram.

Ett kostfibertillskott kan underlätta både matsmältningen och borttransporten av slaggprodukter.

- **Fiber- och örtabletter #3114**
- **Lipobond #0130**
- **Herbal Aloe örtkoncentrat #0025**



Sunt åldrande

När du åldras förändras kroppens näringsbehov. När det gäller kosten ska du inte bara tänka på att äta fiberrikt och mycket frukt och grönt, utan även sikta på att minska mängden socker, salt och mättat fett. Förutom att använda Herbalifes grundläggande näringsprodukter varje dag kan du ta ett kosttillskott när det behövs som en extra form av näringsmässigt stöd.

Herbal Aloe örtkoncentrat innehåller 40 procent aloe vera-gel som stödjer matsmältningen och stödjer kroppens reningsprocess.

#0025

Herbalifeline® kapslar innehåller omega-3-fettsyror som anses bidra till att ge ett sunt hjärta.

#0065

Niteworks® pulver har ett högt innehåll av L-Arginin som är känt för att främja god blodcirkulation.

#3150



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: