

Herbalife

INSPIRE

SVENSK UPPLAGA 158

Din
HETASTE
sommar hittills!

Det är dags att öka tempot igen och komma i form – både på in- och utsidan så att din sommar blir riktigt fantastisk! Ha roligt med nya utomhusaktiviteter, bli redo för stranden och njut av färgglad mat som är sprängfylld med nyttigheter! Under de kommande månaderna kan du både se ut och känna dig på topp, vänd bara på sidan och läs våra enkla råd – det kommer du att vara glad för!



Le... Det är sommar!

Det är ett faktum att människor ler mer när solen skiner. Solsken är upplyftande, inbjudande och i rätt mängd – terapeutiskt. Ljusare morgnar och längre kvällar innebär mer tid... tid för dig själv! Listan nedan innehåller en mängd idéer om hur du kan klämma in mer "liv" i ditt schema och njuta av mer egentid. Tyngdpunkten ligger på att uppnå välbefinnande på ett roligt vis, så sätt ihop en kul och aktiv "att göra-lista" och håll dig sedan till den! Nyckeln till framgång är att bara ta med sådant som du faktiskt vill göra, undvik begränsande ord som "borde" eller "måste" som skulle kunna förstöra resultatet...



Fysisk aktivitet KAN vara roligt

Prova någonting nytt! Förflytta ditt träningsprogram utomhus och njut av mer frisk luft och solsken. Fundera på att gå med i en klubb eller två – det finns så många att välja mellan: rodd, brännboll eller softboll, volleyboll, basket, tennis, klättring, kajakpaddling, danskurser, cykling, segling, ridning, kampsporter utomhus, yoga och tai chi-kurser. Kom igen, var äventyrlig. Barn vet hur man har roligt så titta på dem och tänk tillbaka till vad du själv brukade hitta på. Och vill du göra något som verkligen får adrenalinerna att pumpa så finns det forsränning, zorbing, abseiling och paint ball – äventyr att minnas! Under tiden som du roar dig med dessa fysiskt ansträngande nöjen kommer din kropp att bli fastare och smalare, så var beredd på att bli överöst med komplimanger.

Vi slutar inte ha roligt för att vi blir äldre, vi blir äldre för att vi slutar ha roligt!



Bra | tips

- När du går, gå fortare.
- Se till att utflykter innehåller roliga fysiska aktiviteter.
- Ägna några helger till att se över din trädgård.
- Ta med dig frisbee, fotboll, racket och liknande när du ska på picknick.
- Plocka frukt och bär på helgerna och fyll din frys med härliga färskvaror.
- Korta turer till de lokala butikerna? Välj två hjul istället för fyra – cykla!

Balansera arbete och nöje

Solen strålar in genom fönstren och lockar dig att lämna skrivbordet och gå ut. Planera din flykt och ta med dig dina mest bekväma promenad- eller tränings skor till jobbet och ge dig ut på en rask promenad under lunchrasten. En promenad är enkel, effektiv, psykiskt och fysiskt uppfriskande – och det kommer att gagna ditt jobb! Så var beslutsam och boka in promenaderna i din jobbalmanacka, se på dem som viktiga möten. Du förtjänar pauserna, de är kvalitativ egentid, så stick ut och gör din grej!

Visste du att utomhusträning kan förbränna så mycket som 30 procent fler kalorier än samma träning inomhus?



Sommar

Många åker på solsemester för att koppla av, men koppla av kan vi göra hemma! Det finns en hel värld att upptäcka med hjälp av vandrings- och äventyrsresor (efter två minuters letande på Internet inser du att det finns för många alternativ!). Föreställ dig den friska luften, solskenet och hur spänstiga dina ben kommer att bli! Försäkra dig om att semesterorten eller hotellet erbjuder många aktiviteter – volleyboll, tennis, vattensporter, uthyrningscyklar etc., och variera mellan strand-/pooldagar och utflyktsdagar.

Bra | tips

- Få in motion i vardagen
- Stå upp när du pratar i telefon
- Bilda ett idrottslag eller sätt ihop en grupp som vill löpa motionslopp för att samla in pengar till välgörande ändamål
- Gå till en park eller liknande och ät din lunch ute i det fria

Bra | tips

- Undvik uttorkning i värmen – se till att dricka ordentligt med vatten och bunkra upp med H²O Pro™ om du tränar (**se baksidan**)
- Håll dig sval på flygplanet – spraya dig med Radiant C Face Quencher
- Oroar du dig för att äta för mycket på semestern? Formula 1 är den perfekta lösningen (**se baksidan**)
- Och glöm inte att packa ner dina träningskläder och -skor!



Bra | tips för soldyrkare

- Håll dig i skuggan mellan kl. 11 och 15
- Låt aldrig din hud brännas
- Skydda dig med en hatt, t-tröja och solglasögon
- Använd en solskyddskräm av bra kvalitet med hög SPF och leta efter produkter som skyddar mot både UVA och UVB
- Smörj in dig med solskyddskräm 20 minuter innan du ska vistas i solen
- Smörj in dig regelbundet, speciellt efter träning, simning eller om du torkat av dig

Sommarens soliga näring

Solsken är inte reserverat bara för den årliga semesterresan. Vår huvudsakliga källa till D-vitamin är solljus. Det bildas under huden genom en reaktion på solljus. Du behöver D-vitamin för att kunna absorbera kalcium ordentligt, upprätthålla en sund benstomme och många andra viktiga kroppsfunktioner. Men stora mängder solsken kan vara en mardröm för hälsan. Var klok och se efter din hud från insidan och ut med en närings- och antioxidantrik kost, mycket vatten och effektiva hudvårdsprodukter som bibehåller fukt och innehåller solskyddsfaktor som skyddar huden mot solskador. Även om du inte solar är det viktigt att skydda huden genom att använda en fuktkräm med solskyddsfaktor eller SPF. Även under mulna dagar kan huden drabbas av solskador. Välj mellan vår näringsbaserade Nourifusion hudvårdsserie med SPF 15 eller vår tidsfördröjande Skin Activator-serie med SP15* (se sista sidan för mer information). De kommer hjälpa dig att behålla den härliga lysternd ända till hösten!



Bra | tips

- Ät mindre måltider och oftare
- Ät mycket färgglad, färsk mat som innehåller många näringsämnen
- Välj magert protein: färsk fisk, fågel, vilt
- Börja varje dag på ett positivt sätt – hoppa aldrig över frukosten
- Drink mycket vatten

Sommarnäring

Om din kropp kunde tala skulle den be dig att äta mer solskensmat! Allt som odlas utomhus och används medan det är färskt blir en rik källa till vitaminer och mineraler – allt tack vare solens underbara energi. Så fyll din tallrik med härliga, färgglada sallader, färsk grönsaker och frukter. Den här näringsrika maten kommer inte heller att överbelasta ditt matsmältningssystem och tynga ner dig i värmen. Speciellt inte när du lever enligt en mer aktiv sommarlivsstil.

Sist men inte minst, vatten är din bästa vän under sommarmånaderna. Viktigt på så många sätt: antiåldrande, främjar matsmältningen, energinivåerna, smidig hud, kroppstemperaturregleringen – listan är oändlig. Men det visste du redan! Det är enkelt: vänta inte tills du känner dig törstig utan drick vatten under hela dagen. Ju varmare klimat och ju mer aktiv du är desto mer vatten måste du dricka för att hålla vätskebalansen.



Din bästa sommar hittills...

Med lite extra ansträngning kan du både se ut och känna dig på topp. När du gjort klart sommarens "att göra-lista" tar du några kopior och placerar ut på väl synliga platser: på kylen, ditt skrivbord på jobbet, i din väska – och håll dig till den. Inget händer om du inte gör något... allt hänger på handlingskraften så kör hårt!

Vänd på bladet och kontrollera att du har alla produkter du behöver för att hålla dig vältränad, sund och leende den här sommaren ...

* Herbalifes produkter för yttre näring som innehåller SPF 15 är inte avsedda att användas som skydd vid långvarig solexponering. Var noga med att använda solskyddskräm avsedd för ändamålet med lämplig solskyddsfaktor för din hudtyp.

Oavsett om du ska resa bort eller stanna hemma i sommar kommer du att inse att vårt fantastiska produktutbud verkligen kan göra skillnad...

Semestermat

Oroar du dig för alla exotiska maträtter, kraftig mat och söta frestelser? Gör i så fall plats i din resväska för Formula 1! Det kan inte bli enklare: ersätt en måltid om dagen med en Herbalife Formula 1-shake om du vill undvika att föräta dig under semestern, eller ersätt två måltider med Herbalife Formula 1-shakes om du följer ett viktkontrollprogram. F1 är perfekt balanserad för att ge dig näring med sojaprotein, kolhydrater och viktiga vitaminer och mineraler – problemet löst!



Hemma eller utomlands – den viktiga frukosten

Det här är verkligen ett smart alternativ till frukost: Blanda en Herbalife Formula 1-shake med 2,5 dl kall mellanmjölk och valfria sommarfrukter och servera! Näringsrik snabbmat när den är som bäst.

Behållare med sex goda smaker:

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



Formula 1-portionspåsar

Portionspåsar finns i en god smak:

Vanilj #2653

Sunda semestermellanmål också...

Ta ett gott proteinsnacks som ett nyttigt mellanmål när du behöver lite extra energi eller är sugen på något sött när du är på språng.



Vanilj-mandel #0258 Choklad-jordnöt #0259 Citrus-citron #0260 Varje låda innehåller 14 snacks



Öka ditt vattenintag

Vi har nämnt hur viktigt det är och vi kan hjälpa dig att njuta av vatten genom att tillsätta vårt uppfriskande Herbal Aloe örtkoncentrat. Det innehåller aloe vera-gel och ger ett välsmakande alternativ till bara vatten.

Herbal Aloe örtkoncentrat #0025



Till alla er seriösa motionärer!

Att svettas under träning gör att du förlorar viktiga elektrolyter som natrium, kalium, kalcium, magnesium och klorid. Att ersätta elektrolyterna ger snabbt vätskebalans och kan hjälpa dig att undvika de negativa effekterna av uttorkning som muskelkramp, trötthet och huvudvärk. Vår isoton dryck H₂O Pro™ är särskilt sammansatt för att ha en kolhydrat- och elektrolytkoncentration som liknar kroppens egen, vilket innebär att den kan tillgodogöras lika snabbt, om inte snabbare, som

vatten. Snabb och enkel att använda, håll bara en portionspåse i en vattenflaska och fyll på vatten – så har du 5 dl H₂O Pro™. Det är den perfekta lösningen när du har tränat hårt i mer än en timme. Söker du en lågkaloridryck som kan ge dig energi till lågintensiv motion eller uthållighetsträning finns Liftoff®, vår brusande energidryck – åk inte hemifrån utan dem!

H₂O Pro™ isoton dryck #2646 Liftoff® Apelsinmak #3151 Liftoff® Citron-Limesmak #3152

Få den där "sunda lyster" och skydda din hud

Öka mängden hudkräm du använder – vårt NouriFusion®-sortiment innehåller en unik multivitaminformulering – A, C, och E-vitaminer – som hjälper till att ge din hud näring och en sund lyster. NouriFusion® Fuktkräm med multivitamin och SPF 15 hjälper till att skydda och vårda huden. Att äta mer frukt och grönsaker ger också välbehövliga antioxidanter – överväg att ta ett antioxidanttillskott om du vill ha extra stöd. Fortsätt med den här hudvårdsrutinen under semestern och när du kommer hem så får du mer långtidsverkande resultat.

NouriFusion® Fuktkräm med multivitamin SPF 15 Normal till torr #2514 Normal till fet #2515 NouriFusion® Ansiktsvatten med multivitamin Normal till torr #2512 Normal till fet #2513 NouriFusion® Ansiktsrengöring med multivitamin Normal till torr #2510 Normal till fet #2511 RoseOx #0139

Bekämpa ålderstecknen – hudförnyelse för män och kvinnor

Oroar du dig för solens uttorkande och åldrande effekter? Skin Activator™ är ett genialiskt hudvårdssortiment som innehåller ett avancerat, kollagenuppbyggande glukosamin-komplex. Detta intelligenta komplex stimulerar huden till att förnyas genom att hjälpa till att öka hudens egen kollagenproduktion. Fina linjer och rynkor, släthet, klarhet och lyster kan synligt förbättras på bara några veckor. Välj mellan fem tidsfördröjande produkter, var och en framtagen för specifika hudområden och är aktiva där det behövs mest. Fantastisk hud hela sommaren!

Skin Activator Daglotion med SPF 15 #0862
Skin Activator Ögonkräm #0863
Skin Activator Revitaliserande nattkräm #0865
Skin Activator Läppkräm SPF 15 #0866
Skin Activator Hals- och dekolletagekräm #0864

Be din Herbalife-distributör om en produktkatalog om du vill ha information om hela sortimentet.

Herbalifes produkter för yttre näring som innehåller SPF 15 är inte avsedda att användas som skydd vid långvarig solexponering. Var noga med att använda solskyddskrämen avsedd för ändamålet med lämplig solskyddsfaktor för din hudtyp.

CHECKLISTA för en sund semester

- Solskyddskräm
- Skin Activator™ hudvårdsprodukter
- NouriFusion® Ansiktsrengöring
- NouriFusion® Ansiktsvatten
- NouriFusion® Fuktkräm med SPF 15
- Herbal Aloe Örtkoncentrat
- Vattenflaska
- Träningskläder
- Tränings skor
- Formula 1 portionspåsar
- Proteinsnacks
- H₂O Pro™ portionspåsar
- och Radiant C Face Quencher för att hålla dig sval på planet. Svalkar omedelbart uttorkad hud och har en härlig fräsch doft – ett måste när du flyger #2997

Kom hem från din semester och känn dig totalt avslappnad men ändå uppiggad och redo för vad som helst!

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



DF SVERTIGE
Direkthandels Förening