

Herbalife

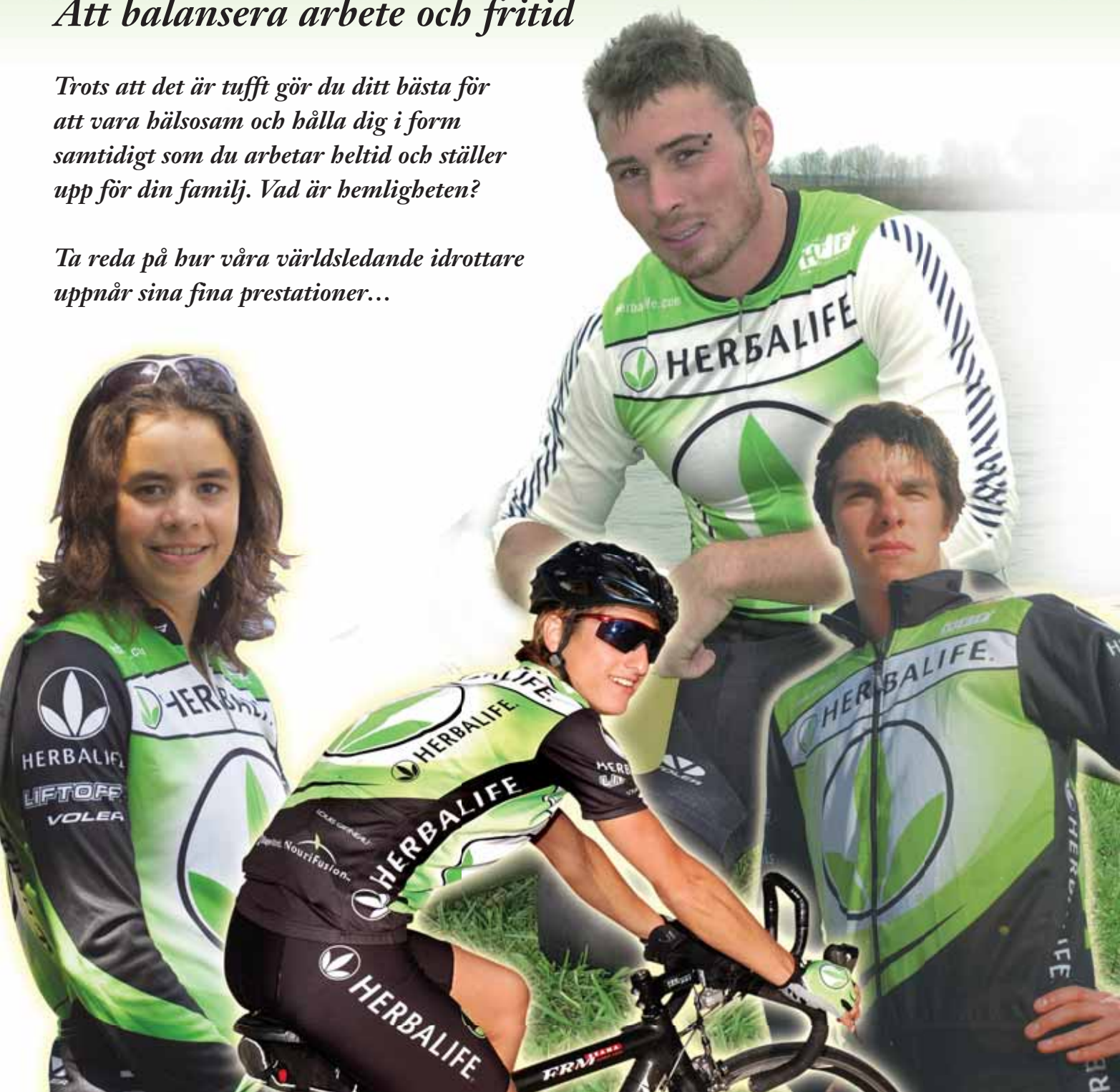
INSPIRE

SVENSK UTGÅVA 157

Att balansera arbete och fritid

Trots att det är tufft gör du ditt bästa för att vara hälsosam och hålla dig i form samtidigt som du arbetar heltid och ställer upp för din familj. Vad är hemligheten?

Ta reda på hur våra världsledande idrottare uppnår sina fina prestationer...



Njut av mer energi och mindre trötthet!

DET FINNS TVÅ VÄGAR TILL FRAMGÅNG FÖR DIN HÄLSA OCH KONDITION:

ENERGI & VÄTSKEBALANS

Men lita inte bara på vårt ord. Professionella idrottare i världsklass vet att energinivåerna och prestationerna kan förbättras markant när balansen är den rätta...



Attila Vajda

Den ungerska kanotisten tog guld i männens 1000 meter C2 den 22 augusti 2008 och vann därmed Ungerns första guldmedalj i tävlingarna i Peking. Attila använder Herbalife®-produkter och räknar Liftoff® till en av sina favoritprodukter. Han sa: "När jag känner mig trött och ur fokus tar jag Liftoff® – till och med under träning och tävling. Jag rekommenderar den till alla."



Deniz Dimaki

Under sitt första år som professionell triathlet 2002 blev hon grekisk mästare. Sedan dess har hon tagit sig upp till fjärde plats på Europas rankingslista och ligger på 69 plats på den internationella listan. Hon säger: "Jag uppnår de bästa resultaten i min idrottskarriär nu när jag använder Herbalife®-produkter." Deniz favoritprodukter är Formula 1-shake, Personligt proteinpulver, Proteinsnacks och Liftoff®.



Triathlet Anaïs Verguet-Moniz

Är 19 år gammal och blev juniorvärldsmästare 2005. Hon säger: "Herbalife®-produkterna hjälper till att stödja min balanserade kost och tar hand om min kropps specifika näringsbehov. För att kickstarta dagen tar jag oftast en Herbalife Formula 1-shake. Cappuccino är min favoritsmak. Mitt på förmiddagen och mitt på eftermiddagen – efter mina träningspass – tar jag alltid ett Proteinsnacks med citronsmak. Jag dricker H₂O Pro™ Isoton dryck under alla mina träningspass för att hålla energinivåerna på topp."



Triathlet Lee Chi Woo

Säger: "Jag känner mig stark, fräsch, hälsosammare och har mer självförtroende när jag använder Herbalife®-produkter." Lee Chi Woo har rankats som nummer ett i Hongkong i sju år och representerade Kina i OS i Sydney. Hans favoritprodukter är RoseOx®, Herbalifeline® och N-R-G.

* Varunamnet RoseOx tillhör Zuellig Botanicals Inc.

Haruka Hirota

"Herbalife Formula 1-shake hjälper mig att hålla idealvikten så att jag kan flyga högt på trampolinen", säger den 24-åriga Haruka Hirota från Osaka, Japan. Haruka började sin tävlingskarriär på trampolinen när hon var 12 år gammal. Bara fem år senare vid 17 års ålder vann hon sin första guldmedalj vid de japanska mästerskapen. 2004 representerade Haruka Japan vid OS i Aten och kom på sjunde plats. Harukas favoritprodukter är Formula 1-shake med vaniljsmak och Herbal Aloe örtkoncentrat.



Våra produkter i världsklass gör skillnad för idrottare i världsklass – nu är det din tur:



Steg 1: Energi

Jämför Tour De France där idrottarna förbrukar ungefär 6 500 kcal per dag, med en gymnast som förbrukar ungefär 2 000 kcal per dag. Det är viktigt att matcha ditt energiintag med din energiförbrukning – blir det obalans kommer du att drabbas av trötthet och fysiska påfrestningar.

En stillasittande vuxen kvinna/man förbränner ungefär 2 000-2 800 kcal per dag.

När du utför fysisk aktivitet ökar din energiförbrukning i relation till hur lång/intensiv aktiviteten är, din kondition och vilken typ av idrott det rör sig om. För att möta dessa extra behov måste du öka på ditt energiförbrukning vilket kan innebära en ökning av mat- och vätskeintaget samt lämpliga tillskott.

Professionella tips: Sikta på att få i dig 1-1,5 gram kolhydrater för varje kilo kroppsvikt under varje timme i fyra timmar efter träning – eller fram till nästa ordentliga måltid. Dessa kolhydrater kan vara enkla sockerarter eller komplexa kolhydrater som pasta och cerealier.

Vid fysisk aktivitet föredrar din kropp att förbränna kolhydrater med fett som huvudsaklig bränslekälla.

Men kolhydratförrådet är ganska begränsat jämfört med det mer rikliga fettförrådet. Din kropp kan lagra mellan 380 och 600 gram kolhydrater – 500 gram ger ungefär 2 000 kcal energi. Därför är det viktigt för mycket aktiva eller idrottande personer att äta en kost med mycket kolhydrater för att kunna förbättra uthållighet och prestera bättre. Det är också vanligt att fylla på kolhydratnivåerna under träning genom att dricka isotona sportdrycker som också hjälper till att snabbt ersätta förbrukade kolhydrater och vätska.

Steg 2: Vätskebalans

Visste du att så lite som två procents vätskeförlust under träning kan försämra din prestation?

Din kropp består av 60 % vatten. Om du vill kunna träna mer och känna dig mindre trött måste din vätskebalans hållas på en optimal nivå. Att svettas under ett träningspass innebär att du förlorar viktiga elektrolyter som natrium, kalium, magnesium och klor. Att ersätta elektrolyter hjälper till att snabbt återställa vätskebalansen och kan hjälpa dig att undvika de negativa effekterna av uttorkning som muskelspasmer, trötthet och huvudvärk.

Det finns en enkel lösning...

Isotona drycker har blivit det främsta valet för de flesta träningsentusiaster och idrottare eftersom de hjälper till att hålla vätskebalansen och energin på topp. De är speciellt sammansatta för att få en kolhydrat- och elektrolytkoncentration som liknar den som din kropp har. Detta innebär att de tas upp lika snabbt, om inte snabbare, som vatten. En isoton dryck ger dig en osmolalitet på 270-330 Mosm/kg vilket hjälper till att bibehålla den elektrolytkoncentration i blodet som du behöver. Resultatet av detta är att näringsämnen tas upp fort så att du snabbt återfår energi och vätskebalans. I jämförelse har vatten en mycket låg osmolalitet eftersom det normalt sett inte innehåller elektrolyter. Trots att vatten är viktigt för vätskebalansen så stimulerar det också urinmängden vilket gör vatten mindre effektivt under träningspasset.

... för att optimera din fysiska prestation och allmänna hälsa

gör som proffsen



Ta ditt träningsprogram till nästa nivå...

Skapa balans mellan arbete och fritid – börja redan I DAG! Din personliga Herbalife-coach kan ge fortlöpande stöd och råd för att hjälpa dig att uppnå och bibehålla hälsa och kondition på lång sikt. Som du redan har sett ger Herbalifes kärn- och idrottsprodukter exceptionellt stöd till proffsen – men du kan också få möjlighet att uppleva samma fördelar:



Herbalife Formula 1

Shake

Formula 1-shaken är näringsmässigt balanserad och framtagen av Herbalifes näringsexperter. Dessutom är den praktisk och lätt att tillaga – en sund måltid i ett glas. Varje portion är fullpackad av vitaminer och mineraler samt sojaprotein och kolhydrater, och innehåller mindre än 220 kcal*.

Sojaprotein kan hjälpa dig att känna dig mätt längre, bibehålla energinivåerna och bygga upp fettfri muskelmassa som en del i ett träningsprogram. Det här är en produkt i världsklass med över en miljon tillredda Formula 1-shaker världen runt varje dag!

Formula 1 finns i superpraktiska portionspåsar samt i behållare om 500 gram.

Behållare – Vanilj #0141 Choklad #0142 Jordgubb #0143
Tropisk frukt #0144 Cappuccino #1171 Cookies & Cream #0146
Portionspåsar – Vanilj #2653

* när den tillagas med mellanmjölk



Herbalife Formula 2

Multivitamin komplex

innehåller viktiga vitaminer och mineraler och en unik sammansättning av örter som kompletterar din dagliga balanserade kost så att du uppnår 100 % av ditt rekommenderade dagliga intag av vitaminer och mineraler när det används tillsammans med Herbalife Formula 1.



Personligt **proteinpulver** innehåller vassel- och sojaprotein av hög kvalitet som gör att du kan skräddarsy ditt proteinintag och få hjälp att bygga upp fettfri muskelmassa som en del i ett träningsprogram. Tillsätt det bara till Formula 1-shaker eller strö det över måltider.

#0242

Proteinsnacks innehåller en kombination av protein och kolhydrater för att ge en jämn frisättning av energi samt B-vitaminer som stödjer energiomsättningen. Finns i tre goda smaker och varje stång ger ungefär 140 kcal. Ett hälsosamt mellanmål när man är på språng.

Vanilj mandel #0258 Choklad #0259 Citrus citron #0260



H³O Pro™ Isoton dryck



H³O Pro™ är en innovativ isoton dryck – framtagen av experter på idrottsnäring – som kan hjälpa dig att förverkliga fina prestationer genom att ge:

- **Vätskebalans:** ersätter viktiga elektrolyter som natrium, kalium, magnesium och klor. Detta hjälper dig att snabbt återställa vätskebalansen och därmed undvika de negativa effekterna av uttorkning som muskelkramp, trötthet och huvudvärk.

- **Energi och uthållighet:** energigivande kolhydrater ger din kropp omedelbar och bibehållen energi för att förhindra oönskade prestationssvackor så att du håller dig på topp!

- **Absorption:** energifrigörande B-vitaminer som hjälper kroppen att absorbera näringsämnen i H³O Pro™ så att du ska kunna prestera på topp.

- **Antioxidierande skydd:** viktiga antioxidanter som C- och E-vitaminer hjälper till att skydda kroppen mot de skador som fria radikaler kan orsaka vid ansträngande träning eller idrott.

H³O Pro™ kan hjälpa dig att hålla vätskebalansen och energinivåerna på topp före och under träning; en portion (500 ml) rekommenderas för varje timme av ansträngande träning. Den är snabb och enkel att blanda till, håll bara innehållet i en portionspåse i en vattenflaska och tillsätt 5 dl vatten.

Inga artificiella sötningsmedel eller konstgjorda smakämnen och inga konserveringsmedel – bara en lätt och fräsch citrussmak. H³O Pro™ håller dig garanterat pigg, vätskebalansen i schack och hjälper dig att prestera på topp – oavsett vilken idrott du utövar.

Glöm inte att förse din kropp med tillräckligt med vätska – särskilt när du tränar – och sträva efter att äta en balanserad och varierad kost med mycket färsk frukt och grönsaker!

Hur krävande din livsstil än är kan du eliminera onödigt trötthet och verkligen njuta av din träning om du fokuserar på de två vägarna till framgång – energi och vätskebalans.

...ge livet en nystart med professionellt stöd

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



Direkthandels Förening