

# inspire

143. SZÁM, MAGYAR KIADÁS

Today

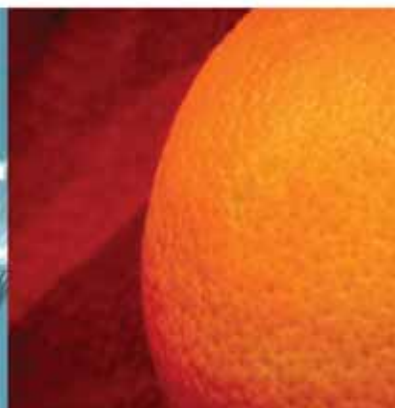


## Egészsége értékes

Gondolkodjon 10 évre előre.

Mennyire lesz akkor egészséges?  
Mit tehet MA azért, hogy a jövőben  
egészségesebb legyen?

Rengeteget! Könnyebb, mint gondolná,  
főleg egy kis segítséggel...



# Ideje, hogy őszinte legyen egészségével kapcsolatban...

Nem Ön az első és nem is az utolsó, aki természetesnek veszi, hogy egészséges – ha jól érzi magát, minek aggódjon?

Ha azonban előre tervez, egészségét hosszabb ideig élvezheti – ezt pedig érdemes fontolóra venni! Szánjon rá néhány percet és válaszolja meg az alábbi kérdéseket, majd a következő oldalon olvassa el, hogyan változtasson meg dolgokat pozitív irányba a hosszabb távú egészsége érdekében...

- |  | Igen                     | Nem                      |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Éjszakai alvás után fáradtan és összetörtén ébred?                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Minden nap elfogyasztja az ajánlott 5 adag zöldséget és gyümölcsöt?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Tudatosan beiktatja a rostokban gazdag ételeket az étrendjébe?             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Úgy gondolja, hogy étrendje változatos és egészséges?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Túl elfoglalt ahhoz, hogy kiegyensúlyozott, egészséges ételeket készítsen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Úgy érzi, hogy emésztőrendszere 'szenved'?                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Rendszeresen fogyaszt sós/cukros rágcálnivalókat két étkezés között?       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Úgy érzi, hogy stresszes életmódot él?                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Minden nap elfogyasztja az ajánlott 6-8 nagy pohárnyi vizet?               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Minden másnap végez legalább 30 percnyi testmozgást?                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 Energiája gyakran elfogy késő délutánra?                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Minden héten elfogyaszt legalább három adag olajos halat?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Ön túlsúlyos?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Változtasson pozitív irányban, hogy biztosítsa hosszú távú egészségét.



# Az őszinte válaszok...

Minden pozitív irányú változtatással növeli esélyét a hosszú távú egészségre.

**1** Ez több okra is visszavehető: stressz, nem megfelelő étkezési szokások, a testmozgás hiánya, vagy akár egy régi matrac! Olvasson tovább és rájön, miért olyan lomha reggelente...

**2** Szervezetünk imádja a magas tápértékű, rostban és vízben gazdag színes, friss zöldségeket és gyümölcsöket; minél többet fogyaszt, annál jobb!



**3** A teljes kiőrlésű kenyér, tészta és a barna rizs nemcsak finomabb, de sokkal több rostot is tartalmaz, mint fehér társaik. Szervezetünknek minden nap szüksége van rostokra, hogy emésztőrendszerünk működőképes maradjon. Az Irányadó Napi Mennyiség 24 g rost naponta, de szakemberek azt javasolják, hogy napi 30 grammnyi vagy még többet fogyassunk a belek egészségének megőrzése érdekében.

**4** Legyen őszinte – étrendjének hány százaléka áll tápanyagokban szegény gyorséttermi ételekből vagy előre csomagolt készételekből? A változatosság elengedhetetlen; naponta számos tápanyagra van szükségünk a jó egészség megőrzéséhez.

**5** Ma már számtalan egészséges készétel közül választhatunk – előre megmosott salátalevelek, fagyaszott gyümölcsök és zöldségek, előre összedarabolt gyümölcsök, gyorsan elkészíthető baromfihús, étkezéseket helyettesítő shake-ek –egészséges ételeket is KÉSZÍTHET gyorsan!



**6** A nagy, zsíros adagok fogyasztása, a kapkodás, stresszes étkezés, a nem megfelelő étrend és az energia hiánya – emésztőrendszerünk a „motorunk”; ha az szenved, azzal azt akarja mondani, hogy nem tud megbirkózni a kapott ételekkel és változtatásra van szükség.

**7** A könnyen elkészíthető ételek gyakran üres kalóriákat tartalmaznak, tényleg megéri ezeket fogyasztani? Az egészséges rágcsoálnivalókból is rengeteg van, ne vásároljon több kényelmes ételt, válassza inkább a tápláló harapnivalókat.



**8** A stressz kémiai diszharmoniót okoz a szervezetünkben. Ha a stressztől megbetegszik, kérje szakorvos segítségét; az élet azért van, hogy megéljük, nem azért, hogy szenvedjünk.

**9** Szervezetünknek körülbelül kétharmada víz. Az oxigén után a víz a második legfontosabb, amire az élethez szükségünk van! Szervezetünk minden sejtjének tiszta vízben kell lubickolnia a megfelelő működéshez. Igyon sokat: a víz biztosan nagyon jól tesz Önnek!

**10** Nincs ideje, akarata vagy energiája a mozgáshoz? Testének szüksége van a mozgásra; a nem használt izmok összezsugorodnak, az ínszalagok és inak pedig gyengék lesznek és elveszítik rugalmasságukat – így gyorsabban öregszünk! Egy minden másnap elvégzett gyors tempójú séta segít, hogy ruganyosak maradjunk. Szánjon időt a pulzusnövelő gyakorlatokra is legalább heti három alkalommal, hogy szíve egészségét is megőrizze.



**11** Ha elolvassa az eddigi válaszokat, láthatja, miért vannak energiahíányos napszakai: a nem megfelelő étkezési szokások és a rossz ételválasztás is okozhat ilyet. Fogyassza a megfelelő ételeket a megfelelő időpontokban és a nap végéig lesz elegendő energiája.

**12** A jó zsírok miatt, amelyekre szervezetünknek igazán szüksége van, fontos, hogy sok tengeri halat (makrélát, szardíniát, lazacot és tonhalat) fogyassunk. Ezek a zsírok, az 'esszenciális zsírsavak' a koleszterin egészséges szintjének megőrzésével segítenek a szívproblémák kockázatának csökkentésében. Ne hagyja ki – ha nem szereti a halat, fogyasszon minden nap halolaj-tartalmú étrend-kiegészítőt.



**13** Ha továbbra is azt csinálja, amit eddig csinált, akkor ugyanazt fogja kapni, amit eddig is kapott! Ideje egy alapos változtatásnak – mind a testünkben, mind pedig az agyunkban – új input, új hozzáállás, új étrend, új Ön! Az egészséges testsúly számos módon javíthatja egészségét.

Az egészséges testsúly számos módon javíthatja egészségét...

# Nyújtson segítő kezet egészségének...

Az alábbiakban olvashat néhány nagyszerű egészség-támogató termékről, amelyekkel elindulhat. Ez csak egy rövid összefoglaló arról, milyen átfogó tanácsokat és kiváló termékeket kínálhat Önnek a Herbalife Személyi Wellness Tanácsadója.

## Testsúlykontrollt és egészséges táplálkozást szolgáló Formula 1 a napi étrend egy részét helyettesítő shake

Táplálja és védje szervezetét a kiegyensúlyozott étrend egy részét helyettesítő shake-ekkel. A Formula 1 shake 23 vitamint és ásványi anyagot, jótékony élelmi rostot és szívbarát szójafehérjét tartalmaz – és nagyon finom. Ha elfoglalt napirend szerint él, keverjen egy ízletes, tápanyagokban gazdag shake-et pár perc alatt, - töltsen fel üzemyagraktárait és folytassa teendőit. Tervezzen előre és bizonyosodjon meg róla, hogy mindig legyen otthon vagy munkahelyén egy doboz Formula 1 – elengedhetetlen!

Vanília #0141  
Eper #0143

Csokoládé #0142  
Kréms S Keksz #0146

## A fehérje ereje

Tudta Ön, hogy a megfelelő fehérjebevitellel megelőzhető az izmok leépülése? Vagy hogy a fehérje fogyasztásával csökkentheti az étvágyát? Tudta, hogy ha testmozgás után fogyaszt fehérjét, segítheti az izmok regenerálódását? Hatásos anyag! Válassza a kiváló minőségű, alacsony zsírtartalmú fehérjét – a Formula 3 Személyre Szabott Fehérje - koncentrátumot – és hamarosan észlelni fogja a különbséget egészségében!

#0242

## Fontos vitaminok és ásványi anyagok

Talán nem könnyű változtatásos étkezni, ez azonban elengedhetetlen ahhoz, hogy hozzájussunk a tápanyagok széles skálájához. Bár ezek az ételeink legapróbb alkotóelemei, mégis igen fontos szerepet játszanak a jó egészség elérésében, többféle módon is. Kössön magának egy 'egészségbiztosítást' és egészítse ki a naponta elfogyasztott tápanyagokat a Formula 2 Multivitamin Komplex segítségével.

#3122

## Fantasztikus rost

A rostok segítenek a méreganyagok kiürítésében, eltávolítják a nemkívánatos salakanyagokat, kiegyensúlyozzák az emésztést és a vércukorszintet, az energia hullámvölgyek elkerülése érdekében. Segítse emésztését a rosttartalmú étrend-kiegészítővel, például a Rost Tablettával.

#3114

## Igyn sokat!

A szervezetünk sejtjeiben zajló, testünk működését elősegítő kémiai reakciók nagy részéhez vízre van szükség. A víz mellett fontos szerepet játszik a tápanyagok szállításában és feldolgozásában, a normális keringés fenntartásában és a folyadékok megfelelő egyensúlyának megőrzésében. Ha nem szereti a csapvizet, keverjen hozzá Aloe Max Itál Koncentrátumot és élvezze az aloe növény jótékony, nyugtató hatásait.

#1137

## A tökéletes nassolnivaló

Könnyen elkerülheti az egészségtelen, zsíros, cukros rágcálnivalók fogyasztását, ha tart otthon minden ropogós Fehérjeszeletből és Pirított Szójababból egy-egy dobozzal és arra a helyre teszi, ahol a nassolnivalókat tárolja. Ha egyszer kipróbálja őket, sosem akar majd visszatérni a régi bevált szokásaihoz!

Pirított szójabab  
(14 csomag egy dobozban) #0048

Fehérjeszelet (14 szelet egy dobozban) –  
Mandulás vanília ízű #0258

Mogyorós csokoládé ízű #0259  
Citromízű #0260

*Ha szeretne képet kapni egészségéről, töltsen ki az Egészség és fitness kézikönyvet található Egészség és Fitness kérdőívet még ma! Az Egészség és fitness kézikönyv pedig tele van fontos egészségügyi tanácsokkal. Ne várjon tovább...*

(#6767)



## Életreszóló Wellness Terve MA kezdődik!

A Herbalife kiemelkedő választékban kínálja tudományosan megalapozott étrend - kiegészítőit, testsúlykontroll programjait és szépségápolási termékeit, személyes és barátságos kiszolgálással és 30 napos pénz-visszafizetési garanciával. Kérjen Ön is egy Termékkatalógust!

Az Ön Független Herbalife Tanácsadója:



Issue 143 – Insert  
Hungarian  
#5921–HU–43