

# Herbalife

**INSPIRE**

158. MAGYAR KIADÁS

*Minden idők*  
**LEGFORRÓBB**  
*nyara!*

*Ideje újra felvenni a tempót, tökéletesíteni egészségünket és fittségünket, hogy az idei nyár lehessen a nyerő! Élvezze az új szabadtéri tevékenységeket, készítse fel testét a strandszezonra és fogyasszon vitaminokkal teli, színes ételeket! Tetőtől talpig kiválóan érezheti magát és a lehető legjobb formáját hozhatja a következő hónapokban, csak lapozzon és olvassa el könnyen betartható tanácsainkat – örülni fog, hogy megtette!*



## Mosolyogjon... végre itt a nyár!

Tény, hogy az emberek többet mosolyognak, amikor süt a nap. A napfény vidámabbá tesz, hívogat és megfelelő mennyiségben gyógyít is. A világosabb reggelek és a hosszabb esték több időt adnak... időt, nekünk! Olvassa el a következő listát, tele van ötletekkel, hogyan vihetünk még több „életet” napirendünkbe és hogyan fordíthatunk még több időt magunkra. A hangsúly azon van, hogyan frissítheti fel egészségét és fittségét élvezetes módon, ezért készítsen egy nyári „tennivalók” listát és tartsa is be! A siker kulcsa az, hogy csak olyan dolgok kerüljenek a listára, amelyeket valóban meg akar tenni, kerülje a korlátozó „kell vagy muszáj” szavakat, amelyek megakadályozhatják a célok elérését...



## A testmozgás LEHET élvezetes is

Próbáljon ki valami újat! Edzen a szabadban, élvezze a friss levegőt és a napsütést. Csatlakozzon egy vagy két klubhoz – olyan sok közül választhatunk: evezés, softball, röplabda, netball, tenisz, kocogás, kajak, tánc, kerékpározás, vitorlázás, lovaglás, szabadtéri küzdősportok, jóga és tai chi edzések. Vágjon bele, legyen vállalkozó szellemű! A gyerekek pontosan tudják, hogyan érezzék jól magukat; figyelje őket, tanuljon tőlük és gondolja végig, Önt mi szórakoztatta leginkább gyermekkorában... ha eszébe jut valami, ami valóban beindítja az adrenalin termelését, mindig kipróbálhatja a vadvízi evezést, zorbingot, sziklamászást, paintballt – emlékezetes lehetőségek! Miközben jól érzi magát ezeken az extrém, ámde szórakoztató programokon, teste egyre izmosabb és vékonyabb lesz, úgyhogy készüljön fel a dicséretáradatra!

**Nem azért hagyjuk abba a szórakozást, mert öregsünk, hanem azért öregsünk, mert abbahagyjuk a szórakozást!**



### A legjobb | tippek

- Amikor sétál, gyorsítson a tempón
- Családi programjai tartalmazzanak vidám fizikai tevékenységeket.
- Töltsön el néhány hétvégét azzal, hogy teljesen rendbe teszi kertjét.
- Ha piknikezni megy, vigyen magával egy frizbit, focilabdát, tollas készletet
- Hétvégenként szedjen gyümölcsöket, és tölts fel mélyhűtőjét a finom, friss termékekkel.
- Közeli van a helyi bolt? Válassza a két kereket a négy helyett – biciklizzen!

## A munka és a szórakozás egyensúlya

A nap átragyog az ablakokon és arra csábítja Önt, hogy álljon fel az íróasztaltól és menjen ki a szabadba. Tervezze meg a kint töltött időt – vigye magával legkényelmesebb túracipőjét vagy edzőcipőjét a munkahelyére és minden ebédszünetben menjen ki egy rövid sétára. A séta egyszerű, hatékony, mentálisan és fizikailag frissítő, és még a munkájában is élvezheti előnyeit! Iktassa be a sétákat határidőnaplójába és tekintse őket fontos megbeszélendő időpontoknak. Megérdemli a szüneteket – ezek minőségi idők, amiket magunkra fordítunk -, menjen ki a szabadba és foglalkozzon magával!

**Tudta, hogy a szabadban végzett edzés 30 százalékkal több kalóriát is képes elégetni, mintha ugyanazt a mozgást bent végezzük el?**



## Nyár

Sokan tengerparti nyaralásokra mennek, hogy kipihenjék magukat – pedig otthon is pihenhetünk! Egy egész világ vár felfedezésre, egész évben elmehetünk gyalogos vagy kalandtúrára (ha két percig keresgélünk az interneten, meglátjuk, hogy mekkora a választék!) Gondoljon csak a friss levegőre... a napsütésre és az izmosodó lábaira! Bizonyosodjon meg róla, hogy a kiválasztott szálláson többféle sportlehetőség is elérhető legyen – röplabda, tenisz, vízisportok, kerékpárkölcsönzés, stb., és váltogassa a strandon vagy medence mellett töltött napokat a felfedező kirándulással!

### A legjobb | tippek

- Tegyen úgy, mintha nem lennének liftek – lépcsőzzön!
- Álljon fel telefonálás közben
- Alakítson egy sport- vagy futócsapatot, és gyűjtson pénzt jótékonyági rendezvényekhez
- Sétáljon el egy közeli parkba vagy szabadterei helyszínre és ebédeljen ott.

### A legjobb | tippek

- Kerülje el a kiszáradást a forróságban – igyon sok vizet, edzéshez pedig fogyasszon H<sup>3</sup>O Pro™ izotóniás italt **(lásd a hátoldalon)**
- Legyen friss a repülőgépen is – permetezze be magát a Radiant C Azonnali felfrissülést nyújtó hidratáló arcpermet spray-vel
- Attól tart, hogy túleszi magát otthonától távol? A Formula 1 tőkéletes megoldás! **(lásd a hátoldalon)**
- Ne felejtse el bepakolni edzőruháját és tornacipőjét!



## A legjobb | tippek napimádóknak

- 11 és 3 óra között tartózkodjon az árnyékban
- Sose hagyja, hogy bőre leégjen
- Viseljen kalapot, pólót és napszemüveget
- Használjon jó minőségű, magas faktorszámú napvédőt és keresse azokat a termékeket, amelyek az UVA és UVB ellen is védenek
- A napvédő terméket napozás előtt 20 perccel vigye fel bőrére
- Rendszeresen kenje be magát a napvédővel, főleg edzés, úszás vagy törölközés után

## A nyári napsütés előnyei

A napsütés nem csak az éves szabadságunk idejére fenntartott nagyszerű kényeztetés. D-vitamin szükségletünk fő forrása a nap. A D-vitamin bőrünk alatt termelődik a napsütés hatására. A D-vitamin elősegíti a kalcium felszívódását, a csontok és számos testi funkciók egészségének megőrzését. A túlzásba vitt napozás ugyanakkor árt az egészségnek. Figyeljen oda, belülről is óvja bőrét magas tápanyag- és antioxidáns tartalmú étrenddel, igyon sok vizet, kívülről pedig védje bőrpoló termékekkel, hogy megőrizze nedvességtartalmát és megelőzze a napsugárzás káros hatásait. Ha nem napozik, akkor is fontos a fényvédő faktort tartalmazó hidratáló használata a mindennapokban. Még a felhős napokon is károsíthatja bőrünket a napfény! Válassza tápanyagokat tartalmazó Nourifusion hidratáló termékcsaládunkat SPF15-ös fényvédő faktorral, vagy regeneráló Skin Activator termékeinket SPF 15-ös tényvédő faktorral (a részleteket lásd a hátoldalon). Ez a kis plusz erőfeszítés segít megőrizni bőre ragyogását az őszi időszakban is!



## A legjobb | tippek

- Egyen gyakrabban, kevesebbet
- Egyen sok színes friss ételt, amelyek rengeteg tápanyagot tartalmaznak
- Válassza a sovány fehérjét: friss halat, baromfit
- Kezdjen minden napot pozitívan, ne hagyja ki a reggelit
- Igyon sok vizet

## Nyári táplálkozás

Ha testünk beszélni tudna, megkérné bennünket, hogy még több napsütötte ételt együnk! Minden, ami a szabadban termelt és frissen készült, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag – a nap csodálatos energiájának köszönhetően. Rakja tele tányérját finom színes salátákkal, friss zöldségekkel és gyümölcsökkel. Ezek a tápanyagokban gazdag ételek kevésbé terhelik túl az emésztőrendszerünket és nem lassítanak le annyira a forróságban, főleg, ha nyáron aktívabb életmódot is élünk.

Végül pedig, de nem utolsósorban, a víz a legjobb barátunk a nyári hónapokban. Több szempontból is elengedhetetlen – megelőzi az öregedést, segíti az emésztést, növeli az energiaszintet, puhává varázsolja bőrünket, szabályozza testhőmérsékletünket – a listát hosszan folytathatnánk. Ezzel tisztában van, igaz? Fontos tudni: nem várhatunk addig, amikor már szomjasak vagyunk, folyamatosan igyunk nap közben. Minél melegebb az idő és minél aktívabbak vagyunk, annál nagyobb szükségünk van a folyadékra!



## Élete legjobb nyara...

Igen, tetőtől talpig tökéletesen érezheti magát és tökéletesen nézhet ki egy kis plusz erőfeszítéssel. Ha elkészítette nyári „tennivalók” listáját, másolja le néhány példányban és tegye ki jól látható helyre – a hűtőre, íróasztalára a munkahelyén, táskájába – és valóban tartsa be a leírtakat, semmi sem történik, ha nem tesz érte... minden a cselekvésen múlik... vágjon bele!

Lapozzon és bizonyosodjon meg róla, hogy minden termékkel rendelkezik-e, ami fittségéhez, egészségéhez és boldogságához szükséges idén nyáron...

# Akár elutazik, akár otthon marad idén nyáron, megtapasztalhatja, hogy fantasztikus termékeink valóban megváltoztatják...

## Étkezés szabadság alatt

Aggódik az egzotikus idegen ételek, nehéz étkek és édes csábítások miatt? Ha igen, hagyjon helyet csomagjában a Formula 1-nek! Mi sem egyszerűbb: helyettesítsen egy főétkezést minden nap a Herbalife Formula 1 shake-kel, ha el akarja kerülni a szabadság alatt könnyen előforduló túlevést, vagy helyettesítsen napi két főétkezést a Herbalife Formula 1 shake-kel, ha testsúly-kontroll programot folytat. Tökéletesen kiegyensúlyozott termék, amely szójafehérjével, szénhidrátokkal, fontos vitaminokkal és ásványi anyagokkal látja el szervezetét – a gondot megoldottuk!



### Otthon vagy külföldön – a nélkülözhetetlen reggeli

Ez valóban egy intelligens reggeli: készítsen egy Herbalife Formula 1 Shake-et 250ml hideg félszíros tejjel és nyári idénygyümölcsökkel, turmixolja össze és tálalja! Tápláló, gyors étel a legjavából.

Kapható 4 íncsiklandó ízben:

Vanília #0141 Csokoládé #0142 Eper #0143 Krém S Keksz #0146

### Egészséges szüniidős rágsálnivalók...

Egyen egy finom Fehérjeszeletet, ha egy kis extra energiára vágyik vagy édes rágsálnivalót ropogatna.



Mandulás vanília #0258 Mogyorós csokoládé #0259 Citromízű #0260 Minden doboz 14 szeletet tartalmaz



### Növelje folyadékfogyasztását.

Említettük már, mennyire fontos ez, most pedig segítünk Önnek, hogy az Aloe Koncentrátummal élvezhesse is a vizívást. Az Aloe Vera zselét tartalmazó ital ízletes változatosságot jelent a napi folyadékfogyasztásban

Aloe Max Italkoncentrátum #0025



### Mindenkinek, aki komolyan sportol!

Az edzés közbeni izzadással fontos elektrolitok, például nátrium, kálium, kalcium, magnézium és klorid távozik szervezetünkől. Az elektrolitok pótlása elősegíti a gyors folyadékpótlást, és segít elkerülni a kiszáradás negatív hatásait, például az izomgörcsöket, a fáradtságot és a fejfájást. H<sup>3</sup>O Pro™ Izotóniás italunk hasonló szénhidrát- és elektrolit koncentrációt tartalmaz, mint a szervezetünk, így ugyanolyan gyorsan, vagy még gyorsabban felszívódik, mint a víz. Gyorsan és könnyen

használható, egyszerűen öntse bele egy tasak tartalmát egy vízespalackba, és készítsen 500 ml H<sup>3</sup>O Pro™ izotóniás italt. Tökéletes megoldást jelent, ha több mint egy órán át keményen edzett. Ha alacsony kalóriatartalmú italra vágyik, amely felfrissíti energiaszintjét edzést követően, használja a Liftoff™ pezsgőtablettát – ne menjen el otthonról nélküle!

H<sup>3</sup>O Pro™ Izotóniás ital #2646 Liftoff™ Narancs ízű #3151 Liftoff™ Citrom ízű #3152

## Tegye egészségesen ragyogóvá és védje bőrét

Használjon több testápolót – NouriFusion® termékcsaládunk egyedülálló multivitaminos formulája A, C és E vitaminokat tartalmaz – táplálja bőrét és egészségesen ragyogóvá teszi. A NouriFusion® Multivitaminos Hidratáló SPF15-ös fényvédő faktortal védi és ápolja bőrét. Fogyasszon több gyümölcsöt és zöldséget, ezek sok antioxidáns tápanyagot tartalmaznak – ha ezt szeretné még jobban kiegészíteni, válaszon egy antioxidáns étrend-kiegészítőt. Folytassa étrendjét szabadság alatt és otthon is a hosszan tartó hatás érdekében.

NouriFusion® Multivitaminos Hidratáló Krém SPF15-ös fényvédő faktortal  
Normál/száraz #2514 Normál/zsíros #2515  
NouriFusion® Multivitaminos tonik  
Normál/száraz #2512 Normál/zsíros #2513  
NouriFusion® Multivitaminos arclemosó  
Normál/száraz #2510 Normál/zsíros #2511

## Győzze le az öregedés jeleit – bőrmegújító program férfiaknak és nőknek.

Aggódik a nap szárító, öregedést okozó hatása miatt? A Skin Activator™ egy kiváló bőrápoló termékcsalád, amely kollagénpótló glükózamin-komplexet tartalmaz. Ez az intelligens összetétel megújítja bőrét, segít növelni bőre természetes kollagéntermelését. A finom vonalak és ráncok mélysége csökken, bőre láthatóan simább, tisztább és ragyogóbb lesz néhány hét alatt. Válasszon az öt regeneráló termékünk közül, amelyek mindegyike ott hat leginkább, ahol arra szükség van. Szenzációs bőr, egész nyáron!

Skin Activator Nappali krém SPF15-ös fényvédő faktortal #0862  
Skin Activator Szemkőnyék ápoló krém #0863  
Skin Activator Éjszakai megújulás krém #0865  
Skin Activator Ajakápoló SPF15-ös fényvédő faktortal #0866  
Skin Activator Dekoltázs krém #0864

A teljes termékínálattal kapcsolatban kérjen egy Termékkatalógust  
Független Herbalife Tanácsadójától.

A Herbalife SPF15-ös fényvédő faktort tartalmazó szépségápolási termékei nem védik bőrünket hosszabb ideig tartó napozás esetén. Kérjük, hogy használjon bőrtípusának megfelelő fényvédő krémet.

## Mindenképpen pakolja be bőröndjébe:

- Napszemüveg
- Skin Activator™ bőrápoló termékek
- NouriFusion® Arclemosó
- NouriFusion® Tonik
- NouriFusion® Hidratáló krém SPF15-ös fényvédő faktortal
- Aloe Max Italkoncentrátum
- Vizes palack
- Edzőtermi felszerelés
- Edzőcipő
- Formula 1 Shake
- Fehérjeszeletek
- H<sup>3</sup>O Pro™
- Ha szeretne a repülőgépen is friss maradni, legyen Önnél egy Radiant C Azonnali Felfrissülést Nyújtó Hidratáló Arcpermet Spray – azonnal hűsíti a hidratálásra vágyó bőrt finom frissítő illatával #2997

Teljesen kipihenten, ugyanakkor étellel telve, mindenre készen érkezzen haza szabadságáról!

# Életre szóló wellness terve ma kezdődik.

A Herbalife tudományosan kifejlesztett étrend-kiegészítő, testsúly-kontroll és szépségápolási termékeit személyre szabott, barátságos szolgáltatásokkal és 30 napos pénzvisszafizetési garanciával egészítjük ki. Tekintse meg Termékkatalógusunkat!



Az Ön Független Herbalife Tanácsadója: