

# inspire

145. MAGYAR KIADÁS

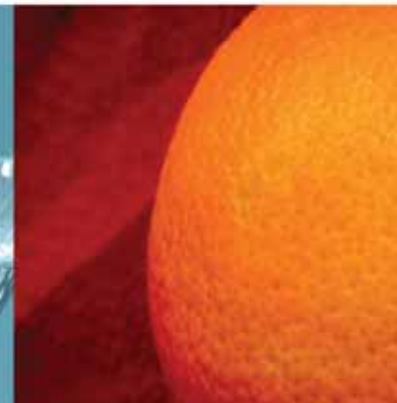
**Today**



Igen, meg tudja csinálni!

Minél túlsúlyosabb és minél kevésbé fitt, annál FONTOSABB, hogy változtasson!

Olvasson tovább és megtalálhatja a megoldást...!



# Képzeldje el...

Több vitalitás, jobb egészségi állapot, több önbizalom, és egy olyan alak, amit büszkén mutogathat...

Ez mind lehetséges, és a fejünkben kezdődik – el kell határoznia, hogy változtat.

## Igenis, akarjon más lenni

Összpontosítsa figyelmét arra, amit el akar érni. Képzeldje el új, élénk színnel teli önmagát – ÖN is LEHET ilyen ember.

Most pedig, szorgalmasan kezdje el gondolatait valóra váltani, hat egyszerű lépésben:

### 1. lépés – Motiváció

Kezdje azzal, hogy a végeredményre gondol. Képzeldje el egy fantasztikus ajándékot, amivel majd meglepi magát, valamit, aminek nagyon örülne. Egy nyaralás? Egy neves ruhatervező által készített ruha? Elég fontosnak kell lennie ahhoz, hogy motiválja Önt. Ha sikerült kitalálnia a megfelelő ajándékot:

### 2. lépés – Kérjen segítséget

Sokan azért buknak el az elején, mert nem tudják, mit és hogyan csináljanak. Ha szakértői segítséget és tanácsadást kap, valószínűbb, hogy sikerrel jár. Számos lehetőség közül választhat:

- Menjen el egy közeli edzőterembe és kérjen fitnesz felmérést
- Találjon egy személyi edzőt, aki segít kialakítani edzéstervét
- Kérjen segítséget Herbalife Tanácsadójától.

### 3. lépés – Elérhető célokat tűzzön ki

Mit szeretne elérni? Súlycsökkenést? Lenyűgöző, karcsú alakot? Vitalitást? Olyan célokat tűzzön ki, amelyek elérhetőek – fokozatosan építkezzen. Először tűzzön ki célul 40 perces edzést heti három alkalommal és fél kilós súlycsökkenést. Például, ha 15 kilót szeretne fogyni, számoljon úgy, hogy

ezt körülbelül 30 hét alatt tudja elérni – céljai pedig még elérhetőbbé válnak a 4. lépéssel...

### 4. lépés – Táplálkozás, amely segít az izomépitésben és a zsírégetésben

Az átalakulás folyamatát elősegítheti a helyes táplálkozással (lásd a túldalal).

### 5. lépés – Vágjon bele!

Most már csak annyit kell tennie, hogy elkezd mozogni!\* Válasszon az alábbi listából, és ne feledje, minden olyan tevékenység edzésnek számít, ami megemeli a pulzusszámunkat, és mélyebb lélegzetvételre ösztönöz. Válasszon valamit, amit SZERET:

- zsonglorködés
- tánc
- kutyasétáltatás
- házimunka
- kertészkedés
- kirándulás
- lovaglás

### 6. lépés – MÉG TÖBB mozgás!

Adjon időt szervezetének, néhány hét alatt hozzászokik az aktívabb életmódhoz. Amikor már biztos benne, hogy új szokása megalapozottá vált, továbbléphet és intenzívebb mozgásformákat is választhat.

Vegye fel a tempót és próbáljon ki aerobic és erősítés jellegű edzésformákat is. Az alábbiakban olvashatja, melyik mit jelent.

## Aerobic

Az aerobic erősíti a szív- és érrendszert (a szívet és a tüdőt); előnyei, hogy mérsékelt intenzív mozgunk hosszabb ideig. Próbálja ki a következőket:

- kocogás
- úszás
- tenisz
- kerékpározás
- gyors séta
- ugrókötelezés
- squash
- evezés

Célja a pulzusszám növelése az izomhasználat közben.

Ha szeretné megtudni, elég keményen edz-e, próbálja ki a „beszéd-tesztet”: képesnek kell lennie arra, hogy néhány szót elmondjon, levegőt vegyen, majd folytassa a mondatot. Ha nem tud egy mondatot elmondani, lassítson kicsit a tempón. Ha könnyen tud beszélni, gyorsítson.

## Állóképesség/erő

Ez általában „szabad súlyok” használatát jelenti, például súlyozást, de több erősítő edzés (például a fekvőtámasz) egyszerűen csak a saját testünk súlyának emelgetését jelenti. Előnyei a következők:

- növeli az izmok oxigénfelvételét, gyorsítja az anyagcserét
- javítja az állóképességet és az erőt
- izomfejlesztés; minél nagyobb az izomtömeg, annál több zsírt képes elégetni

Milyen gyakran edzünk? A „megszokás” időszaka után próbáljon hetente 3-5 alkalommal edzeni alkalmanként 40-60 percig.

## Mit kapunk az erőfeszítéseinkért cserébe?

Előnyei fantasztikusak és felbecsülhetetlen értékűek:

- vitalitás
- karcsú, feszes, ruganyos test
- egészségesebb szív
- erősebb csontok
- jobb állóképesség és erőnlét
- jobb alvás
- jobb szellemi kapacitás
- endorfinok (boldogsághormonok) felszabadulása
- alacsonyabb stressz-szint
- több önbizalom
- fiatalosabb szervezet
- rengeteg dicséret!

Még hosszú listában sorolhatnánk tovább az előnyöket, amit heti 3-5 alkalommal végzett 30-60 percnyi testmozgással kaphat a következő hónapokban...

Ne feledje, minden az elhatározással kezdődik. Olvasson tovább, meg fog győződni róla, hogy Ön is MEG TUDJA CSINÁLNI...

## Formálja át alakját az étkezéssel

A 4. lépésben említettük a „helyes” táplálkozást. Ha szervezetünk kiegyensúlyozott mennyiségben jut hozzá a tápanyagokhoz és mellette rendszeresen végzünk testmozgást, izmot fejlesztünk és elégetjük a raktározott zsírt. Nem csak az a fontos, hogy mit eszünk, hanem az is, hogyan, mikor és miért eszünk:

- Igyon meg minden étkezés előtt fél órával egy pohár vizet, ez megtölti a gyomrot és elkerülheti a túl nagy mennyiségű étel elfogyasztását.
- Egyen, ha éhes, így szervezete megtanulja, hogy mindig hozzájuthat a táplálékhoz. Az étel hiánya arra ösztönzi szervezetét, hogy zsírt raktározzon, és lelassul az anyagcsere is.
- Olyan ételeket válasszon, amelyeket szeret.
- Egyen lassan és minden étkezést nyújtson el olyan sokáig, ameddig tudja.
- Ne egyen túl nagy vagy túl kicsi mennyiségeket, fejezze be az evést, ha eleget evett.

- Minden étkezés után pihenjen néhány percig, csukja be a szemét és képzelje el magát ideális testsúlyával. Ez segít, hogy szervezete és elméje az ételhez és az étkezéshez inkább pozitív gondolatokat kössön.
- Ha valami nassolnivalóra vágyik, álljon meg és kérdezze meg magától, hogy kikapcsolódásra vágyik vagy unatkozik-e. Ha nem éhes valóban, ne egyen, inkább igyon egy pohár vizet, és mozogjon.
- Ne legyen lelki-furdalása, ha valami édességgel kényeztette magát – mindannyian megteesszük, inkább élvezze minden falatát!

## Most figyeljen oda a helyes egyensúlyra – íme, a bevásárlólistája:

A **szénhidrátok** szervezetünk legfontosabb tápanyagforrásai. Válasszon „jó” szénhidrátokat: teljes kiőrlésű kenyeret, müzliket és tésztát, burgonyát, babot, gyümölcsöket, zöldségeket, amelyek tápanyagokban gazdagok és könnyen energiává alakulnak. Az ezekben található rost segít lelassítani a cukrok felszívódását, így tovább tart az energia. Próbálja elkerülni a finomított, „rossz” szénhidrátokat, pl. a fehér kenyeret/tésztákat, sós kekszeket, ropogtatnivalókat, süteményeket, kekszeket és édességeket, amelyekből hirtelen felszabadul az energia, majd gyorsan le is esik a szintje.

**Fehérje** – Amikor edzünk, szervezetünk számos sejtje elpusztul, amelyeket pótolni kell. A fehérje segíti a sejtek és az izmok regenerálódását, ezért fontos, hogy jó minőségű fehérjét is fogyassunk – sovány húsokat, pulykát, csirkét és szójatermékeket, hogy segítsük az izomtömeg növelését és fenntartását.

**Esszenciális zsírsavak** – A „jó” zsírok omega-3 zsírsavakat tartalmaznak, elősegítik az egészség megőrzését, jótékony hatással vannak az ízületekre és az idegrendszerre, és rendkívül fontosak a szív- és érrendszer egészségéhez is. Természetes forrásai a makrél, a szardínia, a sötétzöld leveles zöldségek, valamint a magvak, például a lenmag. A legtöbb ember nem fogyaszt eleget a napi táplálékával, ezért fontos, hogy ezeket a zsírokat étrend-kiegészítőkből pótoljuk.

**Antioxidánsok** – Szervezetünknek napi szinten szüksége van antioxidánsokra, hogy legyőzzük a szabadgyökök káros hatásait. Segítik az edzés utáni fájdalom, merevség és fáradtság gyorsabb leküzdését is.

Az élénk színű friss ételek gazdagok antioxidánsokban, fogyasszon sok gyümölcsöt, zöldséget és salátát, emellett pedig minden nap antioxidáns étrend-kiegészítővel pótolja a szükséges mennyiséget.

**Víz** – szervezetünk 60-75%-a vízből áll, ezért annyira fontos, hogy naponta legalább nyolc pohárral igyunk – kimossák a méreganyagokat és optimalizálják a sejtek működését.



Lehet úgy fogyni, hogy közben nagyszerűen érezzük magunkat? Igen!

# Elengedhetetlen termékek kezdők számára

## Szénhidrátok – üzemanyag

**Formula 1 az egészséges étrendet támogató, testtömeg csökkentés céljára szolgáló italpor a napi étrend egy részének helyettesítésére** – A Formula 1 shake egészséges poharas étkezés, amely lassan felszabaduló energiákat tartalmaz; tudományosan kifejlesztett termék, amely fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok, ásványi anyagok és rost tökéletes egyensúlyát biztosítja, hogy szervezetünk hozzájusson minden tápanyaghoz, amelyre a tökéletes teljesítményhez szüksége van.

Négy finom ízben kapható:

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

## Fehérje – felépítése

**Formula 3 Személyre Szabott Fehérjekoncentrátum** – Könnyen emészthető tej- és szójafehérjét tartalmaz, amelyet shake-ekbe, levesekbe vagy mártásokba keverve is fogyaszthatunk. Fehérje bevitelét személyre szabhatja napi aktivitási szintjétől függően; segít a sovány izomtömeg növelésében, amely segít a zsír égetésében.

#0242

Kérjen egy ÚJ Herbalife® Termékkatalógust Herbalife Személyi Wellness Tanácsadójától, ebben megtalál minden információt a Herbalife® termékinálatáról.

## Fehérje – feltöltés

**Fehérjeszelet** – Fehérjét és kiváló minőségű tápanyagokat tartalmaz; minden szeletben 16 gramm szénhidrát, 10 gramm fehérje, B-vitamin, és ásványi anyag található – finom és tápláló rágcsálnivaló edzés utánra vagy nassolás helyett.

Mandulás vanília #0258  
Mogyorós csokoládé #0259  
Citrom #0260

## Esszenciális zsírsavak – nedvesítés

**Herbalifeline** – Omega-3 zsírsavak értékes forrása, amely támogatja a szív és a keringés működését, megőrzi az ízületek rugalmasságát. Elengedhetetlen minden aktív életmódot élő embernek!

#0065

## Vitaminok és ásványi anyagok – a jó közérzet támogatására

**Formula 2 Multivitamin Komplex** – A fizikai igénybevétel kiüríti a fontos tápanyagraktárakat, így minél keményebben edzünk, annál fontosabb, hogy növeljük a mikro tápanyagok bevitelét; a több tápanyagot tartalmazó formula fogyasztásával pótolhatja a kiürült mennyiséget.

#3115



## Találja meg a legjobb öltözéket...

A ruha, amit sportolás közben visel, pozitív hatással lehet teljesítményére:

- Válasszon kényelmes ruházatot, amelyben szabadon mozoghat.
- Légáteresztő anyagot válasszon, amelyben az izzadság könnyen elpárologhat.
- Csinos ruhát viseljen, hogy jól is érezze magát sportolás közben!

A Herbalife sportruházati termékei sportoláshoz és mindennapos viseletre is alkalmasak. Hölgyek és urak is választhatnak termékeink közül: tréningnadrágok, pólók, kapucnis tréningfelsők, rövidnadrágok és sok más is kapható!

Irodánkban megrendelhető!



## 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 145 – Insert  
Hungarian  
#5921–HU–45