

inspire

146. MAGYAR KIADÁS

Today

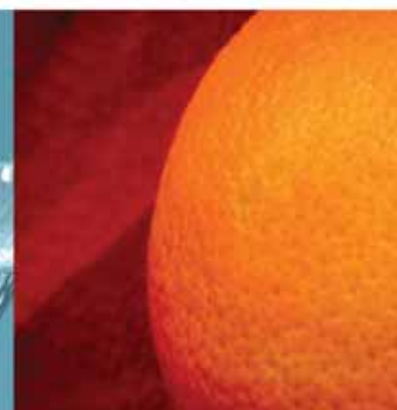


Ne gondoljon az évek múlására
- gondoljon a fiatalságra!

Ez mindenkivel megtörténik.

Már a gondolatától is megrémül?

Jó híreink vannak! Megosztjuk Önökkel a
tippjeinket, amelyek segítségével a lehető
legtovább maradhatnak fiatalosak!



Őszülő haj... ráncosodó bőr... lassú csikorgó ízületek... energiahíány!

Senki sem akarja elhinni, hogy meg fog öregedni. Ha megismerjük az öregedés folyamatát, segíthet azon, hogy elfogadjuk:

Szervezetünk több millió sejtből áll; bizonyos források szerint az emberi test 50 ezer milliárd sejtből áll, míg mások szerint ez a szám inkább 100 ezer milliárd! A sejtek száma nem állandó, mivel folyamatosan cserélődnek – új sejtek születnek, bár minden sejt csupán bizonyos számú alkalommal képes szaporodni, mielőtt elpusztul. Néhány sejt, például az agysejtek nem újulnak meg. Amikor a sejtek elpusztulnak vagy megsemmisülnek, megszáporodnak az öregedés látható jelei, bőrünk vékonyabb lesz, csontjaink törékenyebbek, izmaink pedig leépülnek.

Anyagcserénk is egyre lassabb lesz az évek során, 30 éves korunktól kezdődően 10 évente körülbelül 5%-kal lassul.

Ahogy öregszünk, izomtömegünk is csökken, ettől is lassul az anyagcserénk, testzsír-százalékunk pedig nő. Az alacsonyabb vékony izomtömeg azt jelenti, hogy kevesebb kalóriát égetünk el, ezért ha ugyanakkora mennyiséget fogyasztunk, több étel alakul zsírrá, az izom és a zsír aránya pedig egyre kedvezőtlenebb lesz. Izmainknak sokkal keményebben kell dolgozniuk, hogy elégezzék a zsírt. Ezért elengedhetetlen az izmok megőrzése!

Számos egyéb tényező is gyorsítja az öregedés folyamatát

A **stressz** az idő előtti öregedés egyik kiváltó oka. A munkahelyen és a családban való helytállás, a pénzügyi aggodás, az idős szülők gondozása és a rohanás közbeni étkezés mind-mind a stresszes életmód része, amely egyre jobban öregíti Önt! Mindez elveszi az időt a rendszeres testmozgástól, amely nagyon fontos, ha szeretné lassítani az öregedés folyamatát.

Helytelen táplálkozás: Elképzelhető, hogy elegendő mennyiségű ételt eszik, mégsem fogyasztja el a szervezete számára az egészség megőrzéséhez szükséges tápanyagokat.

A divatos fogyókúrák tönkreteszik az anyagcserét és a természetes súlyvesztés képességét. Az egyetlen hatásos megoldást az jelenti, ha egészségesen étkezünk, és mellette rendszeres testmozgást végzünk.

Túl kevés alvás: Szervezetünknek időre van szüksége, hogy regenerálódjon és megfelelő, rendszeres pihenéssel feltöltődjön; 6-8 órányi minőségi alvás is segít az öregedési folyamatok lassításában.

Ön sokáig szeretne élni.

Szeretné, ha ezek a későbbi évek a lehető legjobb egészségben telnének.

A megelőzés révén sokkal fiatalosabbnak érezheti magát és kinézete is megfiatalodhat...

Pihenés

Ez elengedhetetlen! Nagyon sokan elfelejtették, hogyan is kell jól pihenni. Mindannyiunknak hasznos, ha csökkentjük stressz-szintünket. Kezddjen bele egy olyan hobbi vagy szokásba, amely segít a pihenésben és az élet élvezetében. Kezddjen az is elég, ha naponta két-három alkalommal 10 percen keresztül kényelmes testhelyzetben mélyeket lélegzik; csodálatos stresszűző hatása van, oxigénnel látja el vérét és agyának is egy kis pihenőt jelent. Kevesebb stressz = jobb egészség.



Mindig melegítsen be a mozgás előtt, hogy megelőzze a sérüléseket. Néhány hét után már érezni fogja a hatást: több energiája lesz, rugalmassága javul, a ruhái lazábbak lesznek, jobban alszik, élénkebb lesz a bőrszíne, akár tíz évvel is fiatalabbnak érezheti magát! Ekkorra már kialakul a szokás, elkezdheti növelni a gyakorlatok hosszát 30-45 percre és heti egy-két extra edzést is beiktathat – ne feledje, ezt azért teszi, hogy meghosszabbítsa életét, és jobb legyen az egészsége – de ne terhelje túl magát! A túlzott fizikai megterhelés épp ellentétes hatást vált ki, és gyorsítja az öregedést. Mindig adjon időt szervezetének arra, hogy regenerálódni tudjon; a testmozgást egyensúlyozza ki sok alvással, pihenéssel és relaxálással.

Testmozgás

Őrizze meg mozgékonyágát, rugalmasságát és erejét, erős csontrendszere és vékony, tónusos izmai segítségével! A rendszeres testmozgás helyreállítja a rugalmasságát és a csontsűrűség növelésével erősíti csontjait is. Az izmok növelésével anyagcserénk is felgyorsul, amely cserébe lehetővé teszi, hogy többet ehessünk. Séta, tánc, kerékpározás, úszás... dobogtassa meg szívét és mozgassa át testét minden nap! Izomerősítő gyakorlatokkal javítsa izomtónusát és növelje izmai erejét.

Például így: Gyakran, keveset – kezdje 20 perces izomerősítéssel és 20 perces aerob edzéssel*, heti három alkalommal. A változatosság nagyon fontos, válasszon olyan tevékenységeket, amelyeket szeret; ez elengedhetetlen, mert ha nem élvezi a mozgást, abbahagyja, mielőtt bármiféle haszna lenne.



További előnyök! A testmozgás a testtartását is teljesen átalakíthatja – egy 60 éves nő vagy férfi lehet merev, hajlott hátú és gyenge, vagy a rendszeres testmozgásnak köszönhetően rugalmas, erős és egyenes tartású is.

Új emésztés...



Hozzon ki még többet az életéből!

Mivel tölti a hétvégéket? Üldögél a kanapén és tévét néz? Ha így van és kicsit szégyelli magát emiatt, itt a lehetőség... sosem késő!

Őn csupán átmenetileg mondott le a kalandokról és a spontaneitásról

– még mindig Ön előtt áll a lehetőség, hogy teljes egészében élvezze az életet, új tapasztalatokat szerezzen, tanuljon, kockázatot vállaljon és megvalósítsa vágyait – nem számít, hány éves! Ön is fiatalos és izgalmas maradhat, ha nemet mond öregedésnek és az egyhangúságnak!

Vidámság és nevetés: Mosolyogjon gyakran, hiszen azok az emberek, akik sokat mosolyognak fiatalabbnak tűnnek! Rendszeresen szakadjon ki a megszokott rutinból és merjen valami újba vágni. Menjen ki a friss levegőre, keressen új barátokat, legyen vidámabb és nevessen sokat. Legalább azt tegye meg, hogy csak vidám filmeket néz, ha bekapcsolja a televíziót – a mosolyráncok sokkal vonzóbbak, mint egy összeráncolt homlok!

Tudnivalók a koleszterinről

A koleszterin testünk egyik fontos összetevője – szervezetünk állítja elő, zsírok emésztéséhez, a sejtmembránok előállításához, valamint bizonyos hormonok termeléséhez szükséges. Van jó és rossz koleszterin: a húsokban, sajtokban, tejszínben, vajban és finomított süteményekben található telített zsírok növelik az LDL (alacsony sűrűségű lipoprotein) koleszterin szintet – ez a „rossz” koleszterin, amely eltömíti az artériákat. A HDL (magas sűrűségű lipoprotein) a „jó” koleszterin, mivel elszállítja a koleszterint az artériákból, kitisztítja azokat, és így tökéletesen tudnak működni. A növényi fehérje, például a szója csökkenti a vér koleszterinszintjét. Ha orvosa azt javasolta Önnek, hogy egészsége érdekében csökkentse a koleszterinszintjét, ezt úgy érheti el, ha átalakítja étkezését és aktív életmódot él.

Titkos fegyvere az étrend-kiegészítés.

Az antioxidánsok segítenek a szabadgyökök túlzott aktivitásának semlegesítésében, amelyet a nem megfelelő étkezési szokások, a stressz, a környezetszennyezés és a fizikai megerőltetés okoz. A szabadgyökök a fiatalos szervezet ellenségei, semlegesítse negatív hatásukat az antioxidánsok segítségével.



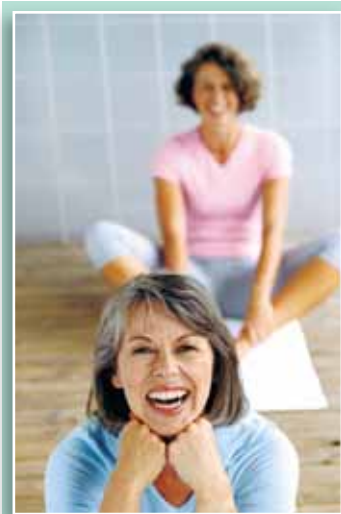
Az IGAZI fiatalság

Amikor a gyerekek játszanak, felhőtlenül jól érzik magukat – figyelje meg őket és tanuljon tőlük! Próbáljon visszaemlékezni arra, milyen volt, amikor nem voltak gátlásai és csalódásai (mielőtt beleszólt volna a felnőttkor tartózkodó viselkedési formáiba); csatlakozzon és lépjen kapcsolatba az Önben élő gyermekkel!



Kapcsolja össze a minőséget a mennyiséggel: egyen úgy, hogy karcsú és egészséges maradjon!

Ez azt jelenti, hogy megfelelő mennyiségben eszik tápanyagokban gazdag ételeket – ne kezdjen divatos fogyókúrákba! Az alacsony kalóriával működő diéták csökkentik az izomtömeget – katasztrófa! A gyorsételeket pedig határozottan kerüljük el – miért mérgeznénk szervezetét olyan ételekkel, amelyeket nehéz megemészteni és nem-, vagy csak nagyon kevés tápanyagot tartalmaznak? Amikor a heti bevásárlást végzi, töltsen fel kosniját egészséges, vitaminokban és ásványi anyagokban, enzimekben és esszenciális zsírsavakban gazdag élelmiszerekkel: friss zöldségekkel, salátákkal, gyümölcsökkel, olajos halakkal, sovány fehérjékkel, szójatermékekkel és teljes kiőrlésű termékekkel, amelyek mind megőrzik fiatalságát.



Fiatalság – a döntés az ön kezében van!

Teste és elméje olyan is lehet, mint egy 20 évvel fiatalabb emberé... Ilyen sok múlik azon, milyen a hozzáállása az étrendje és a testmozgás iránt, valamint azon, hogyan birkózik meg a mindennapos stresszrel. Kezdje a fiatalos gondolkodást még ma!

Változtasson hozzáállásán; kezdjen fiatalosan gondolkodni, még ma!

Azok vagyunk, amit GONDOLUNK...

Elmének nem tud különbséget tenni a valódi és az elképzelt dolgok között – ez magyarázatot ad arra, miért örök optimista az egyik ember és miért olyan szerencsétlen a másik! Az egyik abban hisz, hogy az életet élvezni kell; a másik aggódik és azt hiszi, hogy az élet az ellensége. Használja gondolatait saját előnyére – GONDOLJA MAGÁT FIATALNAK és tegye ezt gyakran! Mint az összes többi izom, elménk „izmai” is erősíthetők és rugalmassá tehetők a rendszeres gyakorlatokkal: beszélgetéssel, napilappal, kirakós játékokkal, könyvolvasással, sakkozással, gyönyörű zenével – ezek mind-mind ingerlik és élesítik elménket.

Termékek, amelyekkel külsőleg és belül is fiatalos maradhat, és lelassíthatja az idősödés folyamatát. . . !

Formula 1 Az egészséges étrendet támogató, testtömeg-csökkentés céljára szolgáló italpor, a napi étrend egy részének helyettesítésére

A Formula 1 shake kiegyensúlyozott, intelligens táplálkozást biztosít, amikor csak szüksége van rá. Percek alatt elkészül, és tökéletesen illik a rohanó életmódhoz! Napi egy étkezés Formula 1 shake-vel történő helyettesítése hozzájárul az egészséges táplálkozáshoz, és egészséges testsúlyának megőrzéséhez; minden shake a szívünk egészségét támogató szójafehérjét tartalmaz, és segít a vékony izomtömeg növelésében. Kutatások igazolják, hogy napi 25 gramm szójafehérje elfogyasztása egy telített zsirokban szegény étrend részeként segíti a vér „rossz” koleszterinszintjének a csökkentését.

Négy finom ízben kapható:

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

Formula 2 Multivitamin Komplex

Számos tényező okozhatja a mikrotápanyagok kiürülését szervezetünkben – a stressz, a környezetszennyezés, a fizikai kimerültség, a tápanyagokban szegény föld, az ételfeldolgozás és a főzés. A tápanyagok napi feltöltése olyan, mint egy egészségbiztosítás – így jó úton haladhatunk afelé, hogy elérjük a legfontosabb vitaminok és ásványi anyagok napi ajánlott mennyiségét.

Formula 2 Multivitamin Komplex #0121

Herbalifeline®

Őrizze meg ízületei ruganyosságát és szíve egészségét az omega-3 halolajak segítségével. Tanulmányok sora bizonyítja, hogy ezek a zsírsavak elengedhetetlenek hosszú távú egészségünk megalapozásához, és hetente 3-4 adag halat kellene fogyasztanunk. Szerencsére nem kell minden másnap halat ennünk – a halolajak előnyös hatását egy könnyen lenyelhető kapszula elfogyasztásával is biztosíthatjuk!

Herbalifeline® #0065

VegetACE®

Minél több születésnapot ünnepelt már, annál több antioxidánsra lehet szüksége! Az antioxidánsok olyan fontos tápanyagok, amelyek segítenek az öregedés jeleinek csökkentésében. A friss gyümölcsökben és zöldségekben található antioxidánsok, az antioxidáns termékek viszont ezeket koncentrált, azonnal elérhető formában tartalmazzák. Még több „egészségbiztosítás” és lelki nyugalom.

VegetACE® #0205

Rost tablettá

Bizonyos ételek lassítják az emésztést, és belső stagnálást okoznak – ez nem túl jó egy olyan szervezet számára, amelyik fiatalos kíván maradni! Napi 24 gramm rostra van szükségünk ahhoz, hogy kitakarítsuk a salakanyagokat szervezetünkben, ezt a mennyiséget pedig könnyebben elfogyaszthatjuk a speciálisan kifejlesztett rosttartalmú étrend-kiegészítőnkkel.

Rost tablettá #0126

Aloe Max

Ez a kiváló ital az aloe vera nyugtató hatásával segíti emésztését – egy frissítő, tisztító, mindennapos ital, amely mozgásban tartja a bensőjét.

Aloe Max #0025

Niteworks™ étrend - kiegészítő

Különleges fejlesztésének köszönhetően fontos aminosavakkal és hatásos antioxidánsokkal látja el szervezetünket, így támogatva a nitrogén-monoxid termelését. A nitrogén-monoxid irányítja a vérkeringést, biztosítja, hogy artériáink hatékonyan táplálják az egész szervezetünket, miközben elősegítik az egészséges vérnyomás megőrzését. A Niteworks™ étrend-kiegészítő a Herbalife Egészséges Szív Programjának fontos része.

Niteworks™ #3150

Thermojetics® Instant Koffeintartalmú frissítő italpor tea kivonattal

Emelje energiaszintjét a Thermojetics Instant Koffeintartalmú Frissítő Italporral Tea Kivonattal! Ez a frissítő ital zöld tea kivonatot tartalmaz a vitalitás növelésére, a jótékony antioxidánsok pedig megvédik szervezetünket a szabadgyökök káros hatásaitól. Ez az azonnal oldódó tea, a hagyományos kávé vagy tea frissítő alternatívája lehet.

Original 100g #0106

Soha nincs egyedül, ha szeretne fiatalos maradni – ha tanácsra vagy segítségre van szüksége, egyszerűen csak hívja fel a Herbalife Személyes Wellness Tanácsadóját!



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 146 – Insert
Hungarian
#5921-HU-46