

inspire

147. MAGYAR KIADÁS

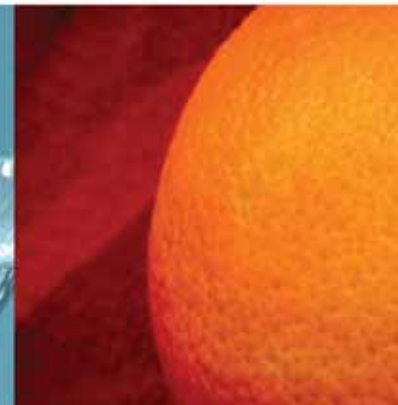
Today



Útmutató a szív egészségéhez

A bordáink mögött biztonságban rejtőzködő szívünk dobog és dobog és dobog...

Töltse a következő tíz percet azzal, hogy elolvassa, miként védheti meg ezt a létfontosságú szervet...



Ideje felébredni!

Önnek, családjának és barátainak is tudniuk kell, hogyan őrizhetik meg szívük egészségét!

Az alábbiak közül melyik igaz Önre?

Nem megfelelő étkezési szokások	<input checked="" type="checkbox"/>	Állandóan rohan	<input type="checkbox"/>
Nincs ideje a testmozgásra	<input type="checkbox"/>	Túl sokat dolgozik/túl sok stressz éri	<input type="checkbox"/>
Túlsúlyos	<input type="checkbox"/>	Többet „ad”, mint amennyit „kap”	<input type="checkbox"/>
Dohányzik	<input type="checkbox"/>	Nem érzi úgy, hogy megbecsülik	<input type="checkbox"/>
Naponta két egységnél több alkoholt fogyaszt	<input type="checkbox"/>	Gyakran magányos	<input type="checkbox"/>
		Családjában már előfordult szívbetegség	<input type="checkbox"/>

...ezek mind „kockázati pontok”

Védelemre van szüksége! Kövesse egyszerű útmutatásunkat szíve egészségének megőrzése érdekében...

A legfontosabb az egyensúly; egyensúly az élet minden területén.

Ha az élet egyensúlyban van, ennek ajándéka a boldogság és az egészség...

Teremtsen egyensúlyt ELMÉJÉBEN:

Csökkentse a stresszt – a stressz gyilkol, ez nem kérdéses! Szánjon rá időt, és szigorúan keresse meg a módjait, hogyan tudná csökkenteni a stressz szintjét, mivel ezzel megmentheti az életét, ha fogékonyabb a szívproblémákra.

Mondjon nemet – Ha Ön az a fajta személy, aki mindig mások kedvében jár és mindig „igent” mond, akkor nagy valószínűséggel nem veszi figyelembe saját szükségleteit. Tanuljon meg nemet mondani és vegye irányítás alá saját idejét és energiáját.

Pihenés – Már elfelejtette, milyen az, ha valóban pihen? Próbáljon ki egy egyszerű meditálást: 5-10 percre ürítse ki elméjét, ne gondoljon semmire. Így nyugodtabb lesz, vegyen mély, hosszú és lassú lélegzetet. A kutatások igazolják, hogy a vérnyomás jelentősen csökkenthető meditálással. A jóga, a tai-chi, halk zene hallgatása, egy nyugtató fürdő, rendszeres masszázs – valószínű, hogy szívének több nyugalomra van szüksége, mint amennyit kap!

Nevetés – Időnként olyan elfoglalt és komoly életet élünk, hogy elfelejtünk szórakozni. A nevetés során endorfinok szabadulnak fel, ami szintén jó hatással van az egészségünkre – próbálja ki, találkozzon vidám emberekkel, csak akkor nézze a TV-t, ha nevetnie kell rajta, igyekezzen minél kevesebb időt tölteni negatív emberekkel, mivel csak elszívják az értékes energiáját!

Éljen a „mában” – A múltnak vége, azon már nem tudunk változtatni. A jövő pedig még nem érkezett el, úgyhogy ne is gondolkodjon azon, hogy „mi lenne, ha”. Összpontosítson a mára, a pillanatra, amit MOST él meg.



Bölcs gondolatok a szívszakértőnkől...

„Az erős, egészséges szív- és érrendszer elengedhetetlen az általános egészségünk és jó életminőségünk szempontjából. Mire vár még? Változtasson életén még ma, hogy szíve olyan lehessen, mint egy bajnoké – élete pedig olyan, mint egy győztesé!”

Luigi Gratton, M.P.H., Oktatási elnökhelyettes, Herbalife.



Hozza egyensúlyba TESTÉT...

Lélegezzen mélyeket – A felületes légzés igen gyakori, főleg stresszes időszakokban. Az oxigén segít eltávolítani a mérgeanyagokat a szervezetünkől, lebontja a zsírokat és a szénhidrátokat, megöli a vírusokat, gombákat és baktériumokat! Lélegezzen ritmusosabban, mélyebben (hasa is mozogjon, ne csak a mellkasa felső része) és érezze a különbséget: tisztábban tud gondolkodni, nyugodtabb lesz és energikusabb.

Testmozgás – Kutatások szerint a rendszeres mérsékelt testmozgás elősegíti a szív egészségét. Szervezetünknek mozgásra van szüksége ahhoz, hogy segítse a vérkeringést, izmainknak pedig edzésre van szükségük, hogy rugalmasak, tónusosak és erősek maradjanak. Szívünk is egy izom, a rendszeres testmozgás erősíti azt! Napi 30-40 percnyi séta a legegyszerűbb, leghatékonyabb mozgásforma, és könnyen beilleszthető a legfoglaltabb életmódba is. Megér a szíve egészsége egy sétát minden nap?*

Alvás – Szervezetünknek szüksége van az alvásra, hogy regenerálódhasson, karban tartsa magát és felfrissüljön. Az alvásmegvonás növeli a szívbetegségek kockázatát, ezért nagyon nagy szükség van a napi hétnyolc óra alvásra, ez nem luxus!

Friss levegő – Ha a nap 90 százalékát zárt térben tölti, sokkal több szennyező anyagot belélegez, mint gondolná. Napi 30-40 perces friss levegőn töltött sétával sokkal többet tesz egészségéért a testmozgásnál, mivel lehetőséget ad arra, hogy friss levegőt lélegezzen és oxigénnel lássa el szervezetét.

Túlsúly – A túlsúly és a szívproblémák kéz a kézben járnak. Kérjen segítséget: csökkentse testsúlyát, érezze nagyszerűen magát, beszéljen egy Herbalife Személyi Wellness Tanácsadóval még ma!

Kiegészítők – A friss ételek gyorsan elveszítik tápanyagtartalmukat főzés közben. Ezeket azért nevezzük „esszenciális” tápanyagoknak, mert szervezetünk nem képes őket előállítani, így csak az elfogyasztott ételekből tudjuk pótolni a hiányt. Az étrend-kiegészítők is segíthetnek a tápanyagraktárak feltöltésében, ha nem étkezünk tökéletesen.

Ne dohányozzon – Kutatások szerint minden egyes szál elszívott cigaretta 25 gramm C-vitamint von ki a szervezetből – micsoda pazarlás! Különösen, ha belegondolunk, hogy a C-vitamin fontos szerepet játszik az erek rugalmasságának megőrzésében. A dohány egy veszélyes anyag – inkább kerülje!

Szívfájdító statisztikák: A dohányzás minden évben több mint 1,2 millió ember haláláért felelős Európában (450.000 személy hal meg szív- és érrendszeri megbetegedésben). A dohányzás okozta szív- és érrendszeri megbetegedések miatt elhunytak száma 13%-kal nőtt 1990 és 2000 között Európában. (Forrás: <http://www.ehnheart.org>)

Ha még több információt szeretne a szíve egészségével kapcsolatban, kérdezze meg Herbalife Személyi Wellness Tanácsadóját a Herbalife által javasolt Egészséges Szív program részleteiről.

Táplálkozás – Szervezetünk tökéletes működéséhez a legjobb üzemanyagra van szüksége. A zsíros, nehezen emészthető, feldolgozott ételek roncsolják szervezetünket: túlsúlyt, cukorbetegséget és szívproblémákat okozhatnak hosszú távon. Ön is javíthat étrendjén, hogy támogassa szíve egészségét... Megmutatjuk, hogyan:

- Naponta 2-3 adag gyümölcsöt és 3-5 adag zöldséget fogyasszon! Most az egyszer a több JOBB!
- Hetente legalább két adag olajos halat fogyasszon – makrélát, szardíniát, heringet vagy lazacot, amelyek omega-3 zsírsavakat tartalmaznak, és csökkentik a szívbetegségek kialakulásának esélyét és egészséges szinten tartják koleszterinszintünket.
- Csökkentse minimálisra a fehér lisztből készült termékeket – kekszeket, süteményeket és tortákat. Válassza inkább a teljes kiőrlésű ételeket – teljes kiőrlésű kenyeret, teljes kiőrlésű tésztát és barna rizst, amelyek sokkal több esszenciális tápanyagot és élelmi rostot tartalmaznak.
- Fogyasszon kevesebb telített zsírt és kerülje a hidrogénezett olajokat vagy transz zsírsavakat tartalmazó ételeket, mivel ezek olyan természetellenes anyagok, amelyek eltömítik az artériákat, szervezetünk számára pedig nehezen feldolgozhatók és kiüríthetők.
- Válasszon inkább sovány vörös húst vagy több pulykát, csirkét és vadat.

- Igyon sok vizet – napi két liter megfelelő hidratálást jelent a sejteknek. Igyon még többet, ha mozog, vagy ha forró éghajlaton él.
- Csökkentse sófogyasztását, hogy vérnyomása alacsony maradjon.
- Kisebb adagokat egyen – a nagy adagok megterhelik az emésztőrendszert és a szívet is!
- Cserélje le a gyorsételeket tápláló ételekre! Próbálja ki a Formula 1 shake-et (lásd a hátoldalon) – ez egy egyszerű, gyors, igen tápláló étel!
- Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik az egészséges étrendet, de a világ számos táplálkozási szakértője egyetért abban, hogy egy jó minőségű étrend-kiegészítő, például multivitamin egyfajta „egészségbiztosítást” jelent a szervezetünknek.
- Aggasztja a koleszterinszintje? Kutatások szerint napi 25 gramm szójafahéjre és egy telített zsírsavakban szegény étrend elfogyasztásával csökkenthető a vér koleszterinszintje. Egyen több szójaterméket! (lásd a Formula 1-et a következő oldalon).



- A szív- és érrendszeri megbetegedések felelősek a halálozás közel feléért (49%) Európában.
- A szív- és érrendszeri megbetegedések becslések szerint az EU gazdaságának 169 milliárd eurójába kerülnek évente.

Forrás: <http://www.ehnheart.org>

Forrás: <http://www.heartstats.org>

* Mindig kérdezze meg kezelőorvosát, mielőtt testmozgásba kezd!

Lépjön még ma: biztosítson egészséges jövőt szívének...

Az étrend-kiegészítők segíthetnek a szív egészségnek megőrzésében és az egészséges táplálkozás kialakításában. Kezdjen bele még ma ezzel az öt fantasztikus termékkel:



A túlsúly cipelése nagy terhet ró a szívre, testsúlyunk csökkentésével ezt a terhet optimalizálhatjuk. A világszerte híres **Formula 1 az egészséges étrendet támogató, testtömeg-csökkenés céljára szolgáló italpor** segíthet Önnek elérni és megőrizni ideális testsúlyát, ha napi egy vagy két étkezést a shake-ekkel helyettesít, és mellette egészséges, kiegyensúlyozott étrendet állít össze és rendszeresen mozog. További jó hír, hogy a Formula 1-ben használt fehérje szójából származik. Napi 25 grammnyi szójafehérje elfogyasztása segít a vér koleszterinszintjének csökkentésében, ha telített zsírokban szegény étrendet állítunk össze magunknak. Kombinálja a Formula 1-et a **Formula 2 Multivitamin-Komplexszel** és a **Rost Tablettával**: nagyszerű egészségmegőrző trió!

Kutatások igazolják, hogy megfelelő mennyiségű élelmi rost fogyasztásával megőrizhetjük koleszterinünk egészséges szintjét. A leghatékonyabb rost az „oldódó” rost, amely lencsében, hüvelyesekben, almában, körtében, bogyós gyümölcsökben, és teljes kiőrlésű gabonafélékben, rozsban, árpában, rizsben és zabban, teljes kiőrlésű kenyérben és tésztában található. A burgonya, a borsó, az édesburgonya és a kukorica is jó forrás. A napi ajánlott mennyiség 24 gramm, felmérések szerint azonban naponta átlagosan 12-17 grammnyi élelmi rostot fogyasztunk. A **Rost Tabletta** alkalmazásával elérhetjük a napi 24 gramm mennyiséget.

Ma már sokan tisztában vannak az omega-3 zsírsavak előnyös tulajdonságaival. Ez egy olyan „jó” zsír, amely hozzájárul a mentális jó közérzetünk és szívünk egészségének megőrzéséhez. A **Herbalifeline**® fontos szerepet játszik a Herbalife® Egészséges Szív programjában, mivel segít megőrizni e fontos szerv egészségét. Mivel nincs halas utóíze, ez a kiegészítő nagyon hasznos, ha valaki nem igazán kedveli a halat!

A nitrogén-monoxid irányítja a vér keringését a szervezetünkben, biztosítva, hogy artériáink hatékony és jó tápanyagokat kapjanak. A **Niteworks**® terméket azért fejlesztettük ki, hogy olyan aminosavakkal lássa el szervezetünket, amelyekre a nitrogén-monoxid termeléséhez szüksége van. Ez a forradalmian új termék jótékony hatású antioxidánsokat is tartalmaz, így a Herbalife® Egészséges Szív programjának fontos alkotóeleme.

Egészséges étrenddel és rendszeres testmozgással kombinálva ez az öt fantasztikus termék segíthet a szív egészségnek megőrzésében.

Életreszló 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 147 – Insert
Hungarian
#5921-HU-47