

inspire

PORTUGAL NÚMERO 143

Today



O precioso bem-estar

Imagine-se daqui a 10 anos.

Como é que estará o seu bem-estar?
O que é que pode fazer AGORA para tornar o seu futuro mais saudável?

Muita coisa! E é mais fácil do que pensa, com um pouco de ajuda...

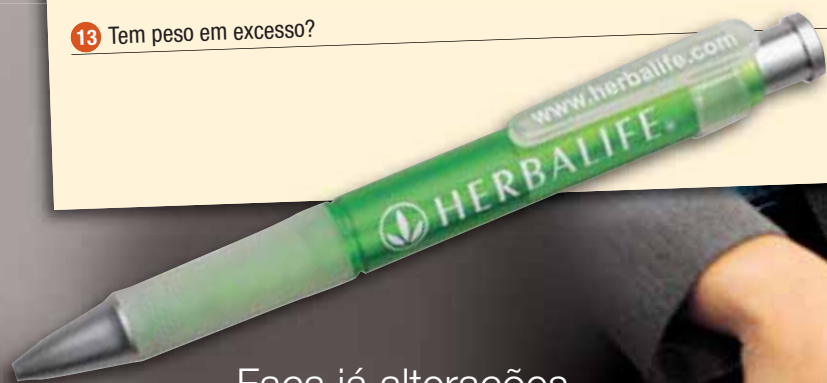


É altura de ser honesto acerca do seu bem-estar...

Você não será a primeira, nem a última pessoa a tomar como garantido o seu bem-estar – se se sente bem, porquê preocupar-se?

Mas planear com antecedência significa que pode desfrutar de um óptimo bem-estar por mais tempo – vale definitivamente a pena ter isso em consideração! Por isso, arranje alguns minutos agora e responda às seguintes perguntas, depois consulte a página ao lado e descubra como pode fazer alterações positivas, que o vão ajudar a assegurar um bem-estar a longo prazo...

- | | Sim | Não |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Acorda depois de uma noite de sono a sentir-se cansado e com dores? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Come as cinco doses recomendadas de fruta e legumes diariamente? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Inclui, deliberadamente, bastantes alimentos ricos em fibras na sua dieta alimentar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Considera a sua dieta alimentar variada e saudável? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Está demasiado ocupado para preparar refeições equilibradas e saudáveis? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Sente que o seu sistema digestivo se 'esforça'? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Tem a tendência de optar por snacks salgados/doces no intervalo das refeições? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Sente que o seu estilo de vida é stressante? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Bebe os recomendados 6-8 copos grandes de água por dia? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 Inclui 30 minutos de exercício físico moderado dia sim dia não? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 A sua energia tende a desaparecer a meio da tarde? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 Inclui, pelo menos, três doses de peixe gordo por semana? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 Tem peso em excesso? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Faça já alterações positivas, de modo a assegurar o bem-estar a longo prazo.



As respostas honestas...

A cada melhoria que faz, estará a aumentar o seu potencial de bem-estar a longo prazo.

1 Isto pode ser uma combinação de várias coisas: stress, hábitos alimentares inadequados, falta de exercício físico e, até um colchão velho! Continue a ler e começará a perceber porque é que o seu corpo se sente preguiçoso de manhã...

2 Repleto de nutrientes essenciais, fibras e água, o seu corpo adora aqueles frutos e legumes frescos e coloridos; mais é definitivamente melhor!



3 O pão, massa e arroz integrais não só sabem melhor, como fornecem muito mais fibras do que os seus homólogos refinados. O seu corpo necessita de fibras todos os dias, para ajudar a manter o sistema digestivo em boas condições de funcionamento. As Directrizes de Doses Diárias (GDA) recomendam 24 g de fibras por dia, mas tem sido sugerido que 30 g ou mais podem ser necessários para a protecção da saúde dos intestinos.

4 Seja honesto – que percentagem da sua alimentação assenta em ‘comida de plástico’, ‘pronto-a-comer’ ou refeições de conveniência pré-embaladas, de valor nutricional reduzido? A variedade é fundamental; necessita de uma vasta gama de nutrientes diariamente, para manter o seu bem-estar.

5 Hoje em dia, existem muitos artigos de conveniência saudáveis – saladas pré-lavadas, fruta e legumes congelados, fruta pré-cortada, doses de aves de preparação rápida, batidos de substituição de refeições – você PODE preparar uma refeição saudável rapidamente!

6 Grandes refeições, alimentos com gordura, comer a correr, comer quando está stressado, dieta deficiente, falta de energia – o seu sistema digestivo é o seu ‘motor’, se se encontrar em esforço, está a tentar dizer-lhe que não consegue lidar com a situação e que você necessita de fazer algumas alterações.

7 As opções fáceis fornecem, frequentemente, calorias vazias; por isso acha que vale a pena? Os snacks saudáveis existem em abundância hoje em dia, por isso deixe de comprar ‘comida de conforto’ e, em vez disso, escolha snacks nutritivos.



8 O stress provoca uma desarmonia química no corpo. Se o stress o está a pôr doente, procure conselho profissional: a vida é para viver, não para combater.

9 O seu corpo é constituído por aproximadamente dois terços de água. Precedida apenas pelo oxigénio, a água é essencial à vida! Cada célula do corpo necessita de se banhar em água limpa para ter um bom funcionamento. Por isso, beba: a água faz-lhe realmente bem!

10 Não tem tempo, interesse ou energia para fazer exercício físico? O seu corpo necessita de movimento; os músculos que não são usados regularmente encolhem, literalmente, e os ligamentos e os tendões tornam-se fracos e perdem a elasticidade – e você pode envelhecer mais depressa! Um passeio em passo rápido, dia sim dia não, é tudo o que necessita para se manter flexível. Arranje tempo para fazer alguns exercícios para aumentar o batimento cardíaco, pelo menos três vezes por semana, de modo a ajudar a cuidar do seu coração.

11 Ao ler as respostas até agora, já consegue perceber porque é que pode sofrer de falta de energia: hábitos alimentares inadequados e má escolha de alimentos. Coma os alimentos certos, na altura certa e a sua energia estará consigo até ao final do dia.

12 As gorduras boas, o tipo de gordura que o seu corpo realmente necessita, são a razão pela qual necessitamos de mais peixe de alto mar na nossa dieta alimentar (cavala, sardinha, salmão, atum). Estas gorduras, ‘ácidos gordos essenciais’, podem ajudar a reduzir o risco de problemas cardíacos, ajudando a manter os níveis de colesterol saudáveis. Não passe por cima disto – se não gosta de peixe, substitua-o por um suplemento de óleo de peixe diariamente.



13 Se continuar a fazer o que sempre tem feito, obterá o que sempre obteve! É altura de fazer uma grande mudança, física e mental – um novo investimento, uma nova atitude, uma nova alimentação, um novo eu! Atingir um peso saudável pode beneficiar o seu bem-estar de múltiplas formas.

Conseguir atingir um peso saudável pode beneficiar o seu bem-estar de múltiplas formas.



Dê uma ajuda ao seu bem-estar...

Para o ajudar a começar, vai encontrar em baixo, uma série de excelentes produtos para melhorar o seu bem-estar. Isto é apenas uma pequena amostra da extensividade dos conselhos e dos excelentes produtos que o seu Treinador Pessoal de Bem-Estar Herbalife tem para partilhar consigo.

Fórmula 1 Substituto de Refeição para Controlo de Peso e uma Nutrição Equilibrada

Nutra e proteja todo o corpo com um batido de substituição de refeição equilibrado. Um batido Fórmula 1 fornece 23 vitaminas e minerais, bem como fibras benéficas e proteínas de soja – e tem um sabor delicioso. Se se está a debater com uma agenda atarefada, pode preparar em minutos um batido delicioso e recheado de nutrientes, atestar o seu tanque de combustível e pôr-se a andar. Planifique com antecedência e certifique-se que tem sempre uma lata de Fórmula 1 à mão, no trabalho e em casa - indispensável!

Baunilha #0141 Chocolate #0142
Morango #0143 Frutos Tropicais #0144
Cappuccino #1171 Biscoito & Nata #0146

O poder das proteínas

Sabia que uma ingestão adequada de proteínas previne o colapso muscular? Ou que consumir proteínas pode ajudar a controlar a fome? E que ingerir proteínas depois do exercício físico pode ajudar os músculos a recuperar? São mesmo poderosas! Opte por uma alternativa de proteínas com baixo teor de gordura, da melhor qualidade – Fórmula 3 Suplemento de Proteínas Personalizado – irá rapidamente notar a diferença que provoca no seu bem-estar.

#0242

Vitaminas e minerais essenciais

Uma dieta variada pode ser difícil de conseguir, contudo a variedade é vital para assegurar que obtemos uma vasta gama de nutrientes; eles podem ser pequenos componentes da sua dieta alimentar, mas desempenham um papel enorme, ao proporcionar-lhe bem-estar de várias formas. Faça a si mesmo um pequeno 'seguro de saúde' e suplemente diariamente os nutrientes essenciais com o Complexo Multivitamínico, Fórmula 2.

#3115

Fibras fantásticas

As fibras ajudam a eliminar as toxinas do organismo, ajudando a remover os desperdícios indesejáveis e, também ajudam a abrandar a digestão e a regular os níveis de açúcar no sangue, evitando quedas bruscas de energia. Ajude a manter as coisas em movimento com um suplemento diário de fibras, como o Fareló e Ervas.

#3114

Beba!

A maior parte das reacções químicas que acontecem nas células do nosso corpo, para o manter em funcionamento, necessitam de água. A água desempenha também um papel crucial ao ajudar o organismo a transportar e a processar os nutrientes, a manter uma circulação regular e a manter um equilíbrio adequado de fluidos. Se beber água simples for para si algo sensaborão, adicione o Concentrado de Herbal Aloés e desfrute dos benefícios da planta de Aloés, conhecida pelas suas propriedades suavizantes.

#0025

O snack perfeito

Os snacks não saudáveis, com alto teor de gorduras e açúcar, podem ser evitados muito facilmente, basta manter, no local onde normalmente guarda os seus snacks e petiscos, uma caixa das deliciosas Barras de Proteínas e uma dos estaladiços Grãos de Soja Tostados. Depois de os provar, nunca mais vai querer regressar aos seus velhos hábitos!

Grãos de Soja Tostados
(catorze saquetas por caixa) #0048

Barras de Proteínas (catorze barras por caixa) – Baunilha Amêndoa #0258
Chocolate Amendoim #0259
Citrinos Limão #0260

Para ter a 'visão geral' do futuro do seu bem-estar, marque já hoje a sua Avaliação de Bem-Estar! É grátis e o Livro da Avaliação de Bem-Estar fornecido está recheado de conselhos de bem-estar essenciais, não perca nem mais um minuto...



O seu plano de bem-estar para toda a vida começa HOJE!

A esplêndida gama de produtos Herbalife cientificamente avançados, de nutrição, controlo de peso e cuidados pessoais, é apoiada por um serviço personalizado e amigável e uma garantia de devolução do dinheiro de 30 dias. Por favor, peça uma Brochura de Produto.

O Seu Distribuidor Independente Herbalife é:

IPVD
Instituto Português de Venda Directa

Issue 143 – Insert
Portuguese
#5921-P0-43