

# inspire

PORTUGAL NÚMERO 144

**Today**



Torne-se activo: ponha o corpo a mexer!

Sabe que deve fazê-lo, necessita apenas de um pouco de persuasão para se levantar e começar a mexer-se. Quanto mais cedo o fizer, mais depressa começará a sentir os benefícios...



# Nada de desculpas!

Frequentemente, arranjamos desculpas quando sabemos que não estamos a fazer actividade física suficiente: o esforço é enorme, não é divertido, consome demasiado tempo... Mas, na realidade, pormos o corpo a mexer faz-nos muito bem e pode fazer com que nos sintamos fantásticos. Por isso, não invente desculpas, é muito melhor começar a FAZÊ-LO!

## Pode obter ENORMES benefícios ao tornar-se activo...

### Comecemos por motivá-lo:

- Quer sentir mais energia?
- Gostaria de ter mais auto-confiança?
- Gostaria de ter um corpo mais magro?
- Quer mais vitalidade?
- Quer ter um coração mais saudável?
- Gostaria de parecer mais novo?
- Quer reduzir os níveis de stress?
- Gostaria de se sentir com um maior bem-estar geral?

SIM-SIM-SIM: claro que quer!

Os benefícios do exercício físico são imensos. Mais energia significa que consegue fazer mais coisas, libertando tempo para o que gosta – tempo para a família, os seus passatempos (e para a sua recente paixão pela actividade física!). Mais confiança significa que o seu 'eu interior' pode florescer. Ser mais saudável pode significar uma vida mais longa e animada.

Um dos maiores benefícios atribuídos ao exercício físico regular é a sua capacidade de reduzir significativamente o stress.

Tudo o que precisa fazer é gastar 30 a 60 minutos por dia em actividade física. Como bónus, o corpo libertará uma grande dose de endorfina (químico da felicidade) e você sentir-se-á óptimo! É barato, simples, reduz o stress e melhora o seu bem-estar.

Ficar e manter-se em forma afecta TODA a sua vida, não só apenas os 30 a 60 minutos que passa por dia a suar para o seu bem-estar.

### Ainda mais benefícios!

Para se manter em forma, precisa de alimentar correctamente o seu corpo activo com:

- **Hidratos de carbono** – a sua principal fonte de energia
- **Proteínas** – essenciais para o crescimento e reparação dos músculos
- **Ácidos gordos essenciais (AGEs)** – para manter as articulações flexíveis e apoiar o bem-estar do coração
- **Antioxidantes** – para apoiar o seu sistema imunitário e auxiliar a recuperação pós-exercício físico
- **Água** – para evitar a desidratação

Esta é uma lista simplificada – o seu Treinador Pessoal de Bem-Estar Herbalife pode criar, juntamente consigo, um programa personalizado para ajudá-lo a otimizar a sua ingestão nutricional e complementar o seu estilo de vida. Quando começar a pensar em alimentar o seu organismo visando alcançar uma nutrição equilibrada, irá sentir realmente a diferença à medida que o seu bem-estar começa a melhorar.

Comer, dormir e trabalhar fazem parte da nossa rotina, por isso introduza mais um hábito no seu regime - exercício físico regular. Qualquer que seja a sua escolha, certifique-se que opta por algo que gosta, porque se for maçador você acabará por desistir antes de ficar em forma!

Quer um corpo em forma, saudável, magro e todos os benefícios que daí advêm? Só precisa de fazer cerca de 30 minutos de actividade física por dia. Fantástico!

## Torne-se activo; tenha uma vida saudável!

### Como 30 minutos por dia podem aumentar a sua esperança de vida



De Luigi Gratton, M.P.H., Vice-Presidente de Educação, do Conselho Nutricional da Herbalife.

Esta é a melhor altura para se tornar e manter activo. Independentemente da idade ou das capacidades físicas, quase toda a gente pode tirar benefícios para a sua saúde, se incluir na sua rotina, a prática de exercício físico. O exercício físico proporciona um sem número de benefícios para a sua saúde. Aqui ficam três para o motivar.

#### Ossos e músculos fortes

A pesquisa clínica revela que a actividade física regular é uma das melhores formas de manter os ossos saudáveis. Levantamento de pesos ou exercícios de treino de força, como andar, correr, ou utilizar pesos, ajudam a preservar a massa dos ossos. O desenvolvimento da massa muscular, não só é benéfico para a saúde dos ossos, como também elimina calorías ao longo do dia, ajudando-o a manter um peso saudável.

#### Redução do stress

O exercício físico faz com que o organismo produza endorfina, provocando uma sensação de bem-estar e relaxamento. Um passeio em passo de corrida ou um treino rápido podem ser a solução ideal para o acalmar no final de um dia stressante.

#### Controle o seu peso

Praticar mais actividades físicas e queimar mais calorías do que as que consome, são as chaves para o controlo de peso. Para além disso, praticar uma dieta equilibrada, rica em legumes verdes, cálcio e proteínas, não só ajuda a manter o peso, como também apoia a manutenção da saúde dos ossos.

Claro que manter um estilo de vida activo e preparar refeições equilibradas regularmente, pode ser um verdadeiro desafio. Felizmente, para as pessoas activas, a Herbalife tem opções cómodas e deliciosas – desde os produtos de Controlo de Peso e Nutrição Específica, aos de Energia e Fitness. A gama de produtos de Nutrição Exterior pode ajudar a proteger e alimentar a sua pele, durante todo o ano.

O objectivo é o bem-estar total e a Herbalife pode ajudá-lo a obtê-lo, para que possa permanecer activo toda a sua vida!





## Indo ainda mais longe...

Os efeitos positivos da prática regular de exercício físico podem, em pouco tempo, fazê-lo sentir-se com tanta energia que poderá ter vontade de desafiar o seu corpo e mente. O desafio de combinar a corrida, natação e ciclismo atrai-o? Então, pense em treinar para um triatlo!

Quando se sentir preparado para elevar o seu regime de exercício físico ao nível seguinte, o seu Treinador Pessoal de Bem-Estar Herbalife poderá ajudá-lo a adaptar um programa nutricional em conformidade, tendo em conta a hidratação e os suplementos

desportivos, de modo a ajudá-lo a obter o seu melhor desempenho.

O triatleta patrocinado pela Herbalife, Olly Freeman, do Reino Unido, é uma esperança para as medalhas nos Jogos Olímpicos de 2012 de Londres

**A dieta desempenha um papel crucial no desempenho de Olly; aqui ficam as suas dicas para a alimentação de um corpo activo:**

### Uma dieta saudável está cheia de variedade

Procure seguir uma dieta colorida; alguns alimentos são poços de energia nutricionais; por exemplo, laranjas e legumes verdes, bagas, frutos secos, sementes, hortaliças, cereais integrais, soja e produtos lácteos com baixo teor de gordura.

### É importante fazer snacks equilibrados no intervalo das refeições

Um programa de exercício físico intenso, faz com que os snacks se tornem importantes para a manutenção da energia diária e ingestão de nutrientes. Exemplos de snacks equilibrados incluem os Grãos de Soja Tostados ou Barras de Proteínas Herbalife®, fruta, sementes, frutos secos e talos de vegetais.

### Acorde e sintá-se com energia

Ao fazer exercício físico, sentirá os níveis de energia a aumentar naturalmente. Experimente complementar a sua dieta normal com a Fórmula 3 Suplemento

de Proteínas Personalizado, misturada com papas de aveia, de manhã, para fornecer ao seu corpo os aminoácidos essenciais extra necessários.

### Registe o seu peso antes e depois do exercício físico

Isto permite-lhe ter uma noção dos seus níveis de transpiração durante várias sessões, dando-lhe um maior controlo sobre os seus requisitos de fluidos. As bebidas para desportistas e a água devem fazer parte da rotina diária. A bebida energética efervescente Liftoff™ fornece as propriedades estimulantes do guaraná, cafeína e taurina, proporcionando um aumento de energia – a qualquer hora, em qualquer lugar.

### Certifique-se que repõe a energia perdida após o exercício físico

É importante repor a energia perdida através do exercício físico, para garantir que o seu corpo se mantém enérgico. Alimentos de qualidade, ricos em hidratos de carbono, como os legumes, fruta (e sumos), cereais,

leite e iogurte. Além disto, as proteínas podem ajudar os músculos a recuperar mais rápida e eficazmente – uma saborosa Barra de Proteínas Herbalife fornece 10 g de proteínas.

Como parte de uma estratégia nutricional estruturada, profissional e controlada, Olly inclui na sua dieta produtos Herbalife® seleccionados, para ajudar a maximizar o seu desempenho.



A Herbalife é a patrocinadora nutricional oficial do triatleta Olly Freeman.

Por favor, consulte o seu médico antes de iniciar qualquer novo regime de exercício físico.



## Roupa Desportiva Profissional: equipamento de qualidade, para um desempenho de qualidade

O sucesso contínuo do patrocínio de actividades desportivas da Herbalife em todo o mundo, motivou a nova linha de Roupa Desportiva Profissional de qualidade!

### A linha apresenta:

- Uma camisa de ciclismo de manga curta, concebida para melhorar a capacidade de respiração e retirar a humidade do corpo
- Calções de ciclismo aderentes de alta performance, com apoio para otimizar o desempenho muscular
- Um casaco leve de ciclismo, feito de micropoliéster, que forma uma barreira de vento leve e aerodinâmica
- Luvas de ciclismo, com sistema Ergo Air/V-vents, para uma super capacidade de respiração
- Calções multi-usos, de alta performance
- Concebidos para apoiar um desempenho de qualidade: os tecidos incluem nylon e Lica para proporcionarem conforto, são hipo-alérgicos, com algodão anti-bacteriano e micro-fibras de poliéster
- Sintá-se e tenha um aspecto confiante, enquanto puxa ao máximo pelo seu corpo

A linha completa já está disponível; para encomendar ou obter mais informações contacte, por favor, o seu Distribuidor Herbalife.

# Nutrição excelente = resultados excelentes

Quer esteja a desfrutar do seu passeio diário em passo rápido ou a treinar intensamente para um triatlo, o seu corpo pode ter um desempenho muitíssimo melhor com uma boa nutrição...

## Suplementos para um estilo de vida activo:

**Fórmula 1 Substituto de Refeição para Controlo de Peso e Nutrição Equilibrada** – formulada cientificamente para fornecer um equilíbrio de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerais e fibra. Cada batido fornece hidratos de carbono e proteínas; importante para alimentar um estilo de vida activo, ajudando a garantir que o organismo obtém todos os nutrientes que necessita para um excelente desempenho.

Disponível em seis deliciosos sabores:  
Baunilha #0141 Chocolate #0142  
Morango #0143 Frutos Tropicais #0144  
Cappuccino #1171 Biscoito & Nata #0146

**Fórmula 3 Suplemento de Proteínas Personalizado** – uma fonte cómoda e versátil de proteínas, que pode ser adicionada a batidos e molhos; as quantidades podem ser personalizadas, de modo a adaptarem-se às suas necessidades individuais. Ideal para a manutenção e crescimento da massa muscular e, para a recuperação e reparação pós-exercício físico.

#0242

**Fórmula 2 Complexo Multivitamínico** – o esforço físico reduz a quantidade de nutrientes essenciais, razão pela qual as pessoas activas necessitam de um fornecimento constante e seguro. Quanto mais intenso for o seu treino, mais importante se torna o aumento da ingestão de micronutrientes; a suplementação diária com esta fórmula completa de multi-nutrientes ajuda a reabastecer quaisquer perdas.

#3122

**Liftoff™** – esta bebida energética efervescente fornece uma combinação excelente de estimulantes Vitaminas do Complexo B e da antioxidante Vitamina C, para além do guaraná e da cafeína, para ajudar a obter um 'empurrão' e melhorar a concentração.

Laranja #3151 Lima-Limão #3152

**RoseOx\*** – fornece antioxidantes poderosos que apoiam o sistema imunitário na defesa contra a actividade dos radicais livres, gerada pelo esforço físico, e ajudam a restabelecer os preciosos nutrientes perdidos diariamente, devido a uma dieta deficiente, ao stress e factores ambientais.

#0139

**Pastilhas de Guaraná** – contêm guaraná – uma das plantas mais estimulantes da natureza, estas pastilhas actuam rapidamente, proporcionando uma sensação de energia de longa duração.

#0124

**Herbalifeline** – os 'ácidos gordos essenciais' são necessários, numa base permanente, às suas articulações, coração, nervos, músculos, cérebro; na realidade, cada célula do seu organismo necessita destas 'gorduras boas'. O Herbalifeline fornece uma fonte valiosa de ácidos gordos ómega 3, numa cápsula prática, para que possa obter os seus benefícios 24 horas por dia, 7 dias por semana.

#0065

**Barras de Proteínas** – com 10 g de proteínas e 16 g de hidratos de carbono em cada barra, com apenas 4 g de gordura, as Barras de Proteínas são o snack perfeito após o exercício físico ou uma tentadora gulodice a qualquer altura!

Baunilha Amêndoa #0258  
Chocolate Amendoim #0259  
Citrilinos Limão #0260

...agora você está pronto para qualquer coisa!



\*O nome RoseOx é propriedade de Zuellig Botanicals Inc.

## 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 144 – Insert  
Portuguese  
#5921-P0-44