

inspire

PORTUGAL NÚMERO 145

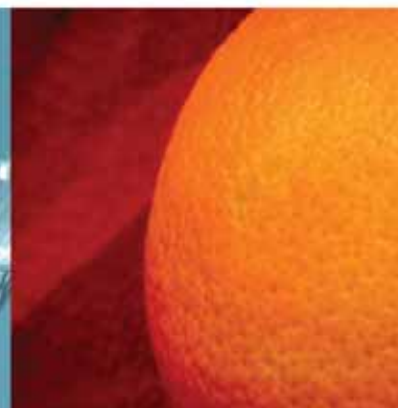
Today



Claro que consegue!

Quanto mais excesso de peso ou fora de forma estiver, mais **CRUCIAL** se torna que faça uma mudança.

Vai ver que consegue: leia e descubra uma solução...!



Imagine só...

Mais energia, um maior bem-estar, mais confiança e um corpo que se orgulha de exhibir...

Tudo isto é possível e tudo isto começa na sua mente – com a decisão de mudar.

Desejo de ser diferente

Concentre a sua atenção no que deseja. Imagine um novo eu a cores na sua mente – você PODE ser essa pessoa.

Agora vamos trabalhar para transformar o que imaginou em realidade, em seis simples passos:

Passo 1 – Motive-se

Comece por pensar no final. Pense numa recompensa fantástica, algo que realmente aprecie – umas férias? Um fato elegante de marca? Algo realmente bom que o motive a sério. Após ter definido a sua recompensa:

Passo 2 – Procure ajuda

Muitas vezes, quem está a começar acaba por falhar porque não sabe o que fazer ou como fazê-lo. Se obtiver apoio e aconselhamento profissionais, tem muito mais hipóteses de ser bem sucedido. Há várias opções:

- Visite um ginásio local e faça uma avaliação física
- Procure um treinador pessoal para o ajudar a desenvolver um regime de boa forma
- Peça ao seu Treinador Pessoal de Bem-Estar da Herbalife para o orientar.

Passo 3 – Estabeleça metas realistas

O que é que pretende atingir? Perder peso? Um corpo magro espantoso? Mais energia? Certifique-se que as suas metas são alcançáveis – desenvolva-as gradualmente. Procure fazer três sessões de 40 minutos de

exercício físico todas as semanas, tentando perder meio quilo de peso. Por exemplo, se tem 15 kg para perder, prepare-se para trabalhar para isso durante 30 semanas – as suas metas vão tornar-se mais exequíveis com o Passo 4...

Passo 4 – Nutrição que ajuda a desenvolver massa muscular e a queimar gordura

Pode melhorar o processo de transformação com a nutrição correcta (veja a página ao lado).

Passo 5 – Passe à ACÇÃO

Agora, só precisa de começar a pôr-se em forma!* Escolha na lista abaixo e, lembre-se, exercício físico é qualquer actividade que provoque o aumento do seu ritmo cardíaco e o faça respirar mais profundamente. Escolha algo que GOSTA:

- malabarismo
- dançar
- passear o cão
- tarefas domésticas
- jardinagem
- caminhada
- equitação

Passo 6 – MAIS acção!

Após algumas semanas de habituação do seu corpo a um ritmo mais activo e, quando estiver confiante de que este seu novo hábito está estabelecido, pode avançar para formas mais intensas de actividade física.

Apanhe o ritmo e inclua exercícios aeróbicos e de resistência (força); veja o que isso representa para si:

Aeróbica

O exercício aeróbico fortalece o sistema cardiovascular (coração e pulmões); os benefícios advêm dum exercício físico com um nível de intensidade moderadamente elevado, durante um longo período de tempo. Experimente um dos seguintes:

- jogging
- natação
- ténis
- ciclismo
- andar rapidamente
- saltar à corda
- squash
- remo

O objectivo é aumentar o ritmo cardíaco, ao trabalhar os músculos do corpo.

Uma boa forma de ficar a saber se está a fazer exercício suficientemente exigente é fazendo o 'teste da fala': consiste em dizer algumas palavras, retomar o fôlego e continuar a falar. Se não conseguir dizer uma frase então abrande ligeiramente o ritmo; se o fizer facilmente, experimente aumentar o ritmo.

Resistência/força

Normalmente envolve a utilização de 'pesos livres', tipo halteres, mas muitos exercícios de força (como as 'flexões') requerem, simplesmente, a elevação do peso do corpo. Os benefícios incluem:

- aumento da absorção de oxigénio nos músculos, acelerando o metabolismo
- aumento de energia e força
- desenvolvimento da massa muscular; quanto mais massa muscular tiver, mais gordura consegue queimar

Com que frequência? Após o período de 'habituação', experimente fazer uma série de exercícios de resistência, entre 3 a 5 vezes por semana, durante 40-60 minutos.

Quais são as contrapartidas para o seu esforço?

Os benefícios são magníficos e inestimáveis:

- mais energia
- um corpo magro, tonificado e flexível
- um coração mais saudável
- ossos mais fortes e densos
- mais energia e força
- sono melhorado
- capacidades mentais melhoradas
- libertação regular de endorfinas (os químicos da felicidade)
- redução dos níveis de stress
- mais auto-confiança
- sentir-se e ter um aspecto mais jovem
- imensos elogios!

Uma longa lista de benefícios, altamente desejáveis, todos seus com apenas 30 a 60 minutos, 3 a 5 vezes por semana, durante os próximos meses...

Lembre-se, começa tudo com uma decisão. Aqui fica mais alguma informação para o convencer de que realmente PODE fazê-lo...

Transforme a sua forma graças à alimentação

No Passo 4 falámos numa nutrição 'correcta'. Quando o organismo recebe o equilíbrio certo de nutrientes, juntamente com exercício físico regular, pode desenvolver massa muscular e eliminar a gordura armazenada. No entanto, não se trata apenas do que come, mas também como, quando e porque come:

- Beba um copo de água meia hora antes de cada refeição, isto ajuda a encher o seu estômago e pode ajudá-lo a não comer demasiado.
- Coma quando tiver fome para que o seu corpo perceba que não há problemas de abastecimento. A falta de comida activa o modo de armazenamento de gordura no organismo, o que desacelera o metabolismo.
- Escolha alimentos que gosta.
- Coma devagar e tente que cada refeição dure o máximo de tempo possível.

- Procure não comer demais nem de menos, termine quando achar que comeu o suficiente.
- Após cada refeição, descanse alguns minutos, feche os olhos e imagine-se com o peso que pretende ter. Isto ajuda o seu corpo e mente a associar os alimentos e o acto de comer de uma forma positiva, em vez de negativa.
- Se deseja um petisco, pare e questione-se se não estará apenas à procura de uma distração, ou aborrecido. Se não estiver realmente com fome não petisque, beba um copo de água e depois procure fazer alguma coisa activa.
- Não se penitencie se cometer uma extravagância – todos nós temos direito a extravagâncias, saboreie simplesmente cada segundo!

Agora, pode concentrar-se no equilíbrio correcto – aqui está a sua lista de compras:

Os **hidratos de carbono** devem ser a fonte principal de combustível do organismo. Escolha hidratos de carbono 'bons': pão, cereais e massa integrais, batatas, feijão, fruta e legumes, que são ricos em nutrientes e convertem-se facilmente em combustível. A fibra presente nesses alimentos também ajuda a retardar a libertação de açúcar, fornecendo energia durante mais tempo. Evite hidratos de carbono refinados ('maus') em excesso, como por exemplo, pão/massa brancos, bolachas de água e sal, batatas fritas de pacote, bolos, biscoitos e doces, que criam uma explosão repentina de energia, seguida de uma rápida quebra.

Proteínas – Quando faz exercício físico, muitas células do organismo morrem, necessitando de ser substituídas. As proteínas auxiliam a reparação celular e a manutenção da massa muscular, portanto necessita de incluir proteínas de elevada qualidade na sua dieta – carne magra, peru, frango e produtos de soja, para ajudar a desenvolver e manter a massa muscular.

Ácidos gordos essenciais – As gorduras 'boas' fornecem ácidos gordos ómega 3, promovendo o bem-estar, apoiando as articulações e o sistema nervoso e, são essenciais para o sistema cardiovascular. Fontes naturais são por exemplo, a cavala, sardinha, legumes de folha verde escura e sementes, como as sementes de linhaça. Muitas pessoas não obtêm o suficiente na sua dieta diária, logo faz sentido recorrer a um suplemento para obter estas gorduras vitais.

Antioxidantes – O organismo necessita diariamente de antioxidantes, para ajudar a combater a actividade dos radicais livres. Também ajudam a recuperar mais rapidamente das dores, rigidez e fadiga, após o exercício físico.

Alimentos frescos e de cores vivas são ricos em antioxidantes – fruta, legumes e saladas; por isso coma bastante e inclua um suplemento antioxidante diário, para atestar o seu fornecimento.

Água – 60 a 75% do corpo humano é constituído por água, é por este motivo que os tais oito copos de água por dia são tão importantes – eles ajudam a eliminar as toxinas e ajudam as células a terem um óptimo funcionamento.



É possível perder peso e sentir-se super bem? Claro que sim!

Produtos essenciais para quem inicia uma actividade física

Hidratos de carbono – combustível

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

Um batido Fórmula 1 é uma refeição equilibrada num copo, que fornece energia de libertação lenta; formulada cientificamente para fornecer um equilíbrio perfeito de proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, de modo a assegurar que o seu organismo obtém todos os nutrientes que necessita para um óptimo desempenho.

Disponível em seis sabores deliciosos:

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

Proteínas – reparação

Fórmula 3 Suplemento de Proteínas Personalizado

Fornece uma mistura de proteínas de soja e de soro de leite, de fácil digestão, que pode adicionar aos seus batidos, sopas ou molhos. Pode personalizar a sua ingestão de proteínas, de acordo com o seu nível de actividade diária e, isto pode ajudá-lo a desenvolver massa muscular magra, o que, por sua vez, ajuda a queimar gordura.

#0242

Proteínas – reabastecimento

Barras de Proteínas – Recheada com proteínas e nutrientes de elevada qualidade, cada barra fornece 16 g de hidratos de carbono, 10 g de proteínas,

vitaminas do complexo B e minerais – uma forma deliciosa e nutritiva de se reabastecer, após exercício físico ou para apreciar como um snack equilibrado.

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

Ácidos gordos essenciais – lubrificação

Herbalifeline – Fornece uma fonte preciosa de ácidos gordos ómega 3, que ajudam a apoiar a circulação sanguínea e o coração e ajudam a manter as articulações flexíveis. Um imperativo diário para todas as pessoas activas!

#0065

Antioxidantes – recuperação

RoseOx* – Fornece um abastecimento diário dos melhores antioxidantes da natureza, de combate aos radicais livres. A combinação de plantas trabalha em conjunto com os próprios recursos do organismo, ajudando a regenerar as vitaminas C e E e os carotenóides e, a reduzir os danos que a actividade dos radicais livres provoca nas células.

#0139

* O nome RoseOx é propriedade da Zuellig Botanicals Inc.

Vitaminas e minerais – um apoio para o bem-estar

Fórmula 2 Complexo Multivitamínico

O esforço físico esgota os nutrientes essenciais, logo 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 vai ajudar a reabastecer as perdas diárias.

#3122

Peça ao seu Treinador Pessoal de Bem-Estar da Herbalife um exemplar da NOVA Brochura de Produto Herbalife®, recheada de informação sobre todas as linhas de produtos Herbalife®.



Use o equipamento certo...

O que veste quando faz exercício físico pode ter um efeito positivo no seu desempenho:

- Escolha roupas com que se sinta confortável e lhe permitam mover-se livremente.
- Certifique-se que o material deixa respirar a pele, para que a transpiração possa evaporar facilmente.
- Escolha roupas atraentes, para que se sinta bem quando está fora de casa a trabalhar para a boa forma!

A linha de Roupas Desportiva da Herbalife é ideal para a actividade física, ou para o uso informal no seu dia-a-dia. Existem artigos para homem e senhora; escolha entre calças de treino, camisas polo, camisolas de capuz, calções e mais!

Aceda a www.herbalife.com/pt, para ver a linha completa e encomendar.



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 145 – Insert
Portuguese
#5921-P0-45