

# inspire

PORTUGAL NÚMERO 146

Today



## Esqueça o envelhecimento: pense jovem!

Acontece a todos.

Só o facto de pensar nisso assusta-o?

Boas notícias! Temos imensas dicas esplêndidas para o ajudar a sentir-se e a manter uma aparência jovem, pelo maior período de tempo possível!



# Cabelos grisalhos... pele enrugada articulações enferrujadas... falta de

Ninguém gosta de admitir que se destina a ficar velho.

Mas, entendermos o processo de envelhecimento pode ajudar:

O corpo é constituído por milhões de células; algumas fontes sugerem que o corpo humano é constituído por 50 milhões de milhões (50 trilhões) de células, enquanto outras sugerem que o número se aproxima mais dos 100 milhões de milhões! O número de células não é constante, pois algumas são substituídas continuamente – multiplicando-se para criar novas células, apesar de cada célula se multiplicar apenas um número limitado de vezes antes de morrer. Algumas células, incluindo as do cérebro, são raramente substituídas. À medida que as células morrem ou ficam danificadas, os sinais de envelhecimento começam-se a acumular, a pele torna-se mais fina, os ossos ficam mais frágeis e há perda de massa muscular.

O metabolismo vai desacelerando naturalmente ao longo dos anos, a um ritmo aproximado de cinco por cento a cada 10 anos, começando a partir dos 30 anos.

À medida que envelhecemos, vamos perdendo uma percentagem de massa muscular, o que provoca uma desaceleração do metabolismo e leva a um aumento na percentagem de gordura. Menos massa muscular magra traduz-se numa quantidade menor de calorias queimada, portanto se continuarmos a ingerir a mesma quantidade de alimentos, haverá mais comida a ser convertida em gordura e, a relação músculo/gordura torna-se menos favorável. Os músculos terão de trabalhar mais afincadamente para queimar gordura. Conservar a massa muscular torna-se, portanto, essencial!

Você quer viver mais tempo.

Quer que esses últimos anos sejam o mais saudável possível.

As estratégias de prevenção podem ajudá-lo a sentir-se e a manter uma aparência mais jovem...

## Muitos outros factores aceleram o processo de envelhecimento

O **Stress** é uma das principais causas de envelhecimento precoce. Conjugação de uma carreira profissional com uma família exigente, preocupações financeiras, cuidar de pais idosos, comer a correr – este tipo de vida stressante envelhece-o! E também o impede de fazer exercício físico regularmente, o qual é indispensável se pretende retardar o processo de envelhecimento.

**Nutrição deficiente:** Pode comer bastante, mas não estar a obter todos os nutrientes que o seu organismo necessita para manter o seu bem-estar.

**Dietas loucas** provocam grandes danos ao seu metabolismo e à sua capacidade de perder peso naturalmente. O único método verdadeiramente eficaz é o fornecimento de uma nutrição equilibrada ao seu organismo, incluindo a prática regular de exercício físico moderado.

**Falta de sono:** O corpo necessita de tempo para recuperar e recarregar, com descanso adequado e regular; 6 a 8 horas de sono de qualidade, podem também ajudar a combater o processo de envelhecimento.

## Relaxamento

Isto é um imperativo. Muitos já se esqueceram como relaxar adequadamente. Podemos todos beneficiar com a redução dos nossos níveis de stress. Dedique-se a hobbies e adquira hábitos que o ajudem a relaxar e a aproveitar a vida. Respirar fundo, simplesmente, numa posição confortável e descontraída, durante 10 minutos, duas ou três vezes por dia, é já um começo; isto tem um efeito de relaxamento fantástico, oxigena o sangue e dá 'uma folga' ao cérebro, que não pára de trabalhar. Menos stress = mais bem-estar.

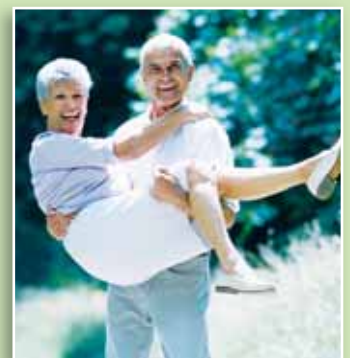


## Exercício Físico

Conserve a sua mobilidade, flexibilidade e força, com um esqueleto forte e músculos magros e tonificados! O exercício físico regular restaura a flexibilidade e fortalece os ossos, tornando-os mais densos. Ao desenvolver a massa muscular, pode estar também a ajudar a acelerar o seu metabolismo, o que, por sua vez, lhe permitirá comer mais! Andar, dançar, andar de bicicleta, nadar... ponha o coração 'a bombar' e os membros a mexer todos os dias. Faça também algum exercício de pesos, para melhorar a tonicidade muscular e aumentar a força dos músculos.

**Eis como:** Pouco e com frequência – comece com 20 minutos de treino de força, mais 20 minutos de exercício aeróbico\*, três vezes por semana. A variedade é importante e opte por actividades que gosta; isto é essencial, pois se não gostar do exercício, vai desistir antes de ter obtido qualquer benefício.

Lembre-se sempre de fazer o aquecimento antes de cada sessão, para ajudar a prevenir lesões. Após algumas semanas os resultados já devem ser visíveis: mais energia, maior flexibilidade, roupas mais largas, melhor sono, uma tez mais radiosa, poderá sentir-se dez anos mais novo! Agora que já estabeleceu um hábito firme, procure aumentar cada sessão de treino para 30 a 45 minutos e acrescente uma ou duas sessões extra por semana; lembre-se que está a fazer isto para prolongar a sua vida e desfrutar de um maior bem-estar – mas não exagere! Um esforço físico excessivo tem, na realidade, o efeito contrário, conduzindo a um envelhecimento mais rápido do corpo. Dê sempre tempo ao organismo para se restabelecer e recuperar; equilibre o exercício físico com bastante sono de qualidade, relaxamento e descanso.



**Bónus adicional!** O exercício físico também ajuda a 'transformar' a sua postura – uma pessoa de 60 anos de idade pode ter uma postura rígida, curvada e fraca, ou, flexível, forte e erecta, graças ao exercício físico regular.

# ... digestão lenta... energia!



## Aproveite a vida ao máximo!

O que é que faz aos fins-de-semana? Fica a preguiçar no sofá, fazendo uma rotina de fim-de-semana com base na televisão? Se se está a rever e a sentir-se um pouco embaraçado... nunca é tarde demais!

Você apenas deixou de ser aventureiro e espontâneo temporariamente – o divertimento ainda está à sua espera! A vida tem a ver com novas experiências, aprendizagem, criatividade, correr riscos, satisfazer desejos – independentemente da idade que tem. Pode permanecer jovem e entusiasmado se se recusar a ficar velho e entediante!

**Divertimento e alegria:** As pessoas parecem muito mais jovens quando sorriem, por isso sorria com mais frequência! Faça uma pausa na rotina diária e atreva-se a fazer algo diferente com regularidade. Saia para apanhar ar fresco, faça novos amigos, procure mais divertimento e alegria. Pelo menos, limite-se a ver só filmes cómicos quando opta pela televisão – linhas de riso são muito mais atraentes do que uma testa franzida!

## Compreender o colesterol

O colesterol é um componente essencial do organismo – é produzido pelo corpo e utilizado na digestão de gorduras e produção de membranas celulares e algumas hormonas. Existe colesterol bom e mau: as gorduras saturadas que se encontram em alimentos como a carne, queijo, natas, manteiga e produtos de pastelaria processados, tendem a aumentar o colesterol LDL ('low density lipoprotein') [lipoproteína de baixa densidade] – conhecido como colesterol 'mau', que pode obstruir as artérias do corpo. O HDL ('high density lipoprotein') [lipoproteína de alta densidade] é considerado colesterol 'bom', uma vez que transporta o colesterol para fora das artérias, mantendo-as desimpedidas e totalmente funcionais. Descobriu-se que a proteína vegetal, como a soja, ajuda a baixar os níveis de colesterol no sangue. Por isso, se o seu médico lhe recomendou por motivos de saúde, a redução dos níveis de colesterol, pode conseguir isso ajustando a sua dieta e mantendo-se activo.

## A arma secreta é a suplementação

Os antioxidantes ajudam a neutralizar o excesso de actividade dos radicais livres, provocada por uma dieta deficiente, stress, poluição e esforço físico. Os radicais livres são o inimigo de um corpo jovem, por isso procure neutralizar os seus efeitos negativos, com o poder dos antioxidantes.



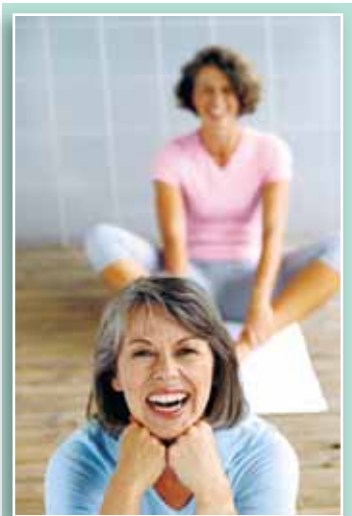
## A VERDADEIRA juventude

Quando as crianças brincam, sabem como divertir-se, por isso observe e aprenda – procure lembrar-se de qual era a sensação de não ter inibições ou problemas (antes de ser pré-condicionado pelas restrições da idade adulta). Adira e entre em contacto com a criança que há em si!



## Combine qualidade e quantidade: coma para se manter magro e saudável

Isso significa comer o suficiente e escolher alimentos densos em nutrientes – nada de dietas loucas! Algumas dietas de baixas calorias, resultam em perda de massa muscular... desastrosos! E para a 'comida de plástico' é um definitivo 'não!' – porquê envenenar o seu corpo com porcaria de digestão difícil que proporcionam pouca ou nenhuma nutrição? Quando fizer as compras da semana, encha o carrinho com alimentos ricos em vitaminas, minerais, enzimas e ácidos gordos essenciais: legumes frescos, salada, fruta, peixe gordo, proteína magra, produtos de soja e produtos integrais, todos eles podem ajudá-lo a manter-se jovem.



## Juventude – a escolha é sua!

Pode ter o corpo e a mente de uma pessoa 20 anos mais nova... Depende grande parte da sua atitude em relação à alimentação, actividade física e do modo como lida com o stress diário. Comece a pensar jovem a partir de hoje!

## Você é o que PENSA...

A sua mente não sabe qual é a diferença entre algo real e algo imaginário – não acha que isto ajuda a explicar porque é que umas pessoas são eternamente optimistas e outras completamente deprimidas! As primeiras acreditam e confiam que a vida existe para ser aproveitada; as outras preocupam-se e acham que a vida está contra elas. Portanto, use a massa cerebral a seu favor – PENSE JOVEM e faça-o constantemente! Tal como qualquer outro músculo, ela pode ser fortalecida e tornar-se mais flexível com 'exercício' regular: conversar, ler o jornal diário, fazer puzzles, ler livros, jogar xadrez, ouvir boa música – tudo isto pode ajudar a estimular a sua mente mantendo-a aguçada.

Mude a sua atitude em relação ao envelhecimento; comece a pensar jovem a partir de hoje!

# Produtos para o ajudarem a sentir-se e manter uma aparência jovem e, combater o processo de envelhecimento. . . !

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

Um batido Fórmula 1 proporciona-lhe uma nutrição inteligente e equilibrada, exactamente quando precisa, pronta em minutos e perfeita para um estilo de vida atarefado! Substituir apenas uma refeição por dia por um batido Fórmula 1 pode contribuir para uma nutrição equilibrada e pode ajudá-lo a manter um peso saudável; cada batido fornece proteína de soja, para ajudar a desenvolver a massa muscular magra.

Disponível em seis sabores deliciosos:

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

## Fórmula 2 Complexo Multivitamínico

Vários factores esgotam as reservas de micronutrientes do seu organismo – stress, poluição, esforço físico, solos empobrecidos de nutrientes, alimentos processados e cozinhados. Atestar 'o depósito' diariamente equivale a um seguro de vida – ajudando-o bastante a obter a DDR (dose diária recomendada) de todas essas vitaminas e minerais essenciais.

Fórmula 2 Complexo Multivitamínico #3122

## Herbalifeline®

Ajude a manter a flexibilidade das articulações e o bem-estar do coração com o poder dos óleos de peixe ómega 3. Estudos após estudos, afirmam que estes ácidos gordos são essenciais ao nosso bem-estar a longo prazo e, que devemos consumir 3-4 doses de peixe todas as semanas. Felizmente, não precisa de ter peixe na ementa dia sim, dia não – pode aproveitar os benefícios nutricionais dos óleos de peixe numa cápsula fácil de engolir.

Herbalifeline® #0065

## RoseOx\*

Quanto mais aniversários completar, irá necessitar, provavelmente, de mais antioxidantes! Os antioxidantes são nutrientes chave na ajuda da redução dos sinais do envelhecimento. Fruta e legumes frescos contêm antioxidantes, mas o RoseOx\* fornece-os de um modo concentrado, ficando automaticamente disponíveis no organismo. Um 'seguro de saúde' maior e paz de espírito.

RoseOx #0139

## Farelo e Ervas, Pastilhas de Fibras

Determinados alimentos podem abrandar o sistema digestivo, provocando uma estagnação interna – o que não é ideal para um corpo que pretende manter-se jovem! Uma dose diária de aproximadamente 24 g de fibras é essencial para apoiar a eliminação de desperdícios no organismo e, isto é facilimo de se conseguir com os nossos suplementos de fibras, de fórmula exclusiva.

Farelo e Ervas #0126 Pastilhas de Fibras #0023

## Concentrado de Herbal Aloés

Esta bebida magnífica apoia a sua digestão, com as propriedades suavizantes do aloés vera – um tónico diário refrescante e de limpeza, para ajudar a manter a sua barriga em 'movimento'.

Concentrado de Herbal Aloés #0025

## Concentrado de Ervas Thermojetics®

Esqueça as quebras de energia com o Concentrado de Ervas Thermojetics. Esta bebida estimulante contém extractos de chá verde para proporcionar vitalidade e antioxidantes benéficos, para proteger o corpo dos danos dos radicais livres. Disponível em quatro sabores, este chá instantâneo constitui uma refrescante alternativa ao chá e café tradicionais.

Disponível em quatro sabores refrescantes:  
Clássico 100 g #0106 Clássico 50 g #0105  
Limão 50 g #0255 Framboesa 50 g #0256  
Pêssego 50 g #0257



\* A marca 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 146 – Insert  
Portuguese  
#5921-P0-46