

inspire

PORTUGAL NÚMERO 147

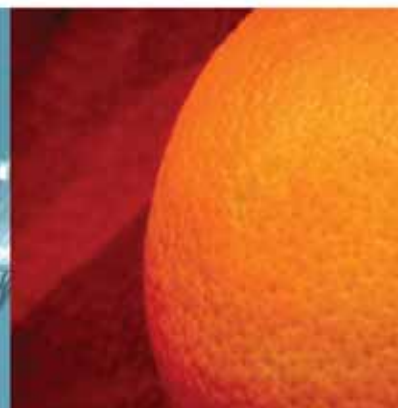
Today



Guia para o Bem-Estar do Coração

Protegido e mantido em segurança pelas costelas, o seu coração bate sem parar.

Nos próximos 10 minutos descubra o que pode fazer para proteger este órgão tão vital ...



É hora de acordar!

Você, a sua família e amigos, precisam todos saber como manter o bem-estar do coração

Dos seguintes pontos, quais é que se aplicam a si? ✓		Sempre atarefado	<input type="checkbox"/>
Maus hábitos alimentares	<input type="checkbox"/>	Excesso de trabalho/cheio de stress	<input type="checkbox"/>
Sem tempo para fazer exercício físico	<input type="checkbox"/>	'Dá' mais do que 'recebe'	<input type="checkbox"/>
Excesso de peso	<input type="checkbox"/>	Sente-se pouco apreciado	<input type="checkbox"/>
Fumador	<input type="checkbox"/>	Sente-se sozinho muitas vezes	<input type="checkbox"/>
Bebe mais de dois copos de álcool por dia	<input type="checkbox"/>	Histórico familiar de doenças de coração	<input type="checkbox"/>

... estas são todas "áreas de risco"

Você precisa de protecção! Siga as nossas simples orientações, para um maior bem-estar do coração ...

É tudo uma questão de equilíbrio; Equilíbrio em todos os sectores da sua vida.

Quando a vida está em equilíbrio, o bem-estar e a felicidade são a recompensa...

Equilibre a sua MENTE:

Reduza o stress – Arrasa qualquer um, não tenha dúvidas. Arranje tempo livre, tente, realmente, encontrar formas de reduzir os seus níveis de stress. Se for propenso a doenças do coração isto pode, literalmente, salvar-lhe a vida.

Diga não – Se é uma daquelas pessoas que procura sempre agradar os outros e que diz 'sim' a tudo, significa que, provavelmente, está a ignorar as suas próprias necessidades. Aprenda a dizer não e recupere o controlo do seu tempo e energia.

Relaxamento – Já se esqueceu de como é a sensação de estar verdadeiramente relaxado? Experimente meditar, simplesmente: 5-10 minutos sem pensar em absolutamente nada, pode ajudar a recuperar a calma. Basta apenas respirar fundo, longa e lentamente. Estudos revelam que a pressão arterial pode ser drasticamente reduzida, apenas com a meditação. Ioga, tai-chi, ouvir música calma, um banho relaxante, uma massagem regular - é provável que o seu coração necessite de mais calma, do que a que está a obter de momento!

Rir – Por vezes a nossa vida é tão atarefada e séria que nos esquecemos de reservar tempo para o divertimento. O riso liberta endorfinas, que o ajudam a manter o seu bem-estar – Procure rir, ande com gente divertida, veja apenas programas televisivos que o fazem rir e reduza o tempo que passa com pessoas negativas: elas esgotam a sua preciosa energia!

Viva o 'momento' – O passado já era, não o pode mudar. O futuro ainda não chegou, por isso pare de se questionar com "ses". Concentre-se no presente, no momento que está a viver AGORA.



Palavras sábias do nosso especialista sobre o bem-estar do coração...

“Manter um sistema cardiovascular forte e saudável é essencial ao seu bem-estar geral e qualidade de vida. Então, porquê esperar? Comece já hoje a fazer as opções de vida, que lhe proporcionarão o coração de um campeão – e a vida de um vencedor.”

Luigi Gratton, M.P.H., Vice-Presidente de Educação da Herbalife.



Equilibre o seu CORPO...

Respire fundo – Respirar pouco profundamente é comum, especialmente durante períodos de stress. O oxigénio ajuda a remover as toxinas do corpo, a metabolizar gordura e hidratos de carbono, a eliminar vírus, fungos e bactérias e, muito mais! Respire mais ritmadamente, mais profundamente (o abdómen deve mover-se e não apenas a parte superior do peito) e, sinta a diferença: o pensamento torna-se mais claro; vai sentir-se mais calmo e com mais energia.

Exercício físico – Pesquisas demonstram que o exercício físico moderado e regular apoia o bem-estar do coração. O corpo necessita de movimento para promover o fluxo sanguíneo e, os músculos precisam de exercício para manterem a flexibilidade, a resistência e a tonicidade. O coração também é um músculo e o exercício físico regular tem demonstrado que ajuda a fortalecer o coração! Caminhar 30-40 minutos por dia é a forma mais simples e eficaz de fazer exercício e, fácil de encaixar, até para quem leva um estilo de vida atarefadíssimo. Não acha que o bem-estar do seu coração vale uma caminhada por dia?*

Sono – O corpo necessita de descanso para ter tempo de se regenerar, manter e rejuvenescer. Dormir pouco está relacionado com um maior risco de problemas cardíacos, por isso, as sete ou oito horas de sono todas as noites, são essenciais, não um luxo!

Ar livre – Se passa mais de 90 por cento do seu tempo em recintos fechados, pode estar a respirar muito

mais poluentes do que imagina. Uma caminhada diária de 30-40 minutos ao ar livre, faz muito mais do que apenas exercitar o seu corpo, dá-lhe a oportunidade de respirar ar puro e oxigenar o seu organismo.

Excesso de peso – Peso em excesso e os problemas cardíacos andam, muitas vezes, de mão dada. Procure ajuda: Perca peso, sinta-se bem; fale hoje mesmo com um Treinador Pessoal de Bem-Estar da Herbalife!

Suplementos – Os alimentos frescos são vulneráveis a perdas rápidas de nutrientes quando cozinhados. Chamam-se nutrientes ‘essenciais’ por algum motivo – o organismo não os produz, por isso, é necessário obtê-los através dos alimentos que ingerimos. Os suplementos podem ajudar a repor os nutrientes em falta, sempre que uma boa nutrição estiver comprometida.

Deixe de fumar – Estudos revelam que cada cigarro consome 25 g das reservas de Vitamina C do organismo – um desperdício! Especialmente quando pensamos que a Vitamina C desempenha um papel essencial, ajudando a manter a flexibilidade das artérias. O tabaco é uma substância perigosa – evite-a.

Estatísticas sobre ataques de coração: Pesquisas demonstram que fumar mata mais de 1,2 milhões de pessoas na Europa todos os anos (450.000 de doença cardiovascular (DCV)). A percentagem de mortes na Europa por DCV, devido ao tabaco, aumentou 13% entre 1990 e 2000. (Fonte: <http://www.ehnheart.org>)

Nutrição – Para ter um organismo totalmente funcional, necessita de lhe fornecer o melhor combustível. Comida de plástico demasiado processada, cheia de gordura e pesada, tem um efeito nocivo no seu corpo: obesidade, diabetes e problemas cardíacos, podem ser os resultados a longo prazo. Pode melhorar a sua dieta alimentar de modo a apoiar o bem-estar do seu coração... Eis como:

- Procure comer 2-3 porções de fruta e 3-5 porções de legumes todos os dias. Desta vez, mais É melhor!
- Consuma pelo menos duas doses de peixe gordo todas as semanas – cavala, sardinhas, arenque ou salmão, que contêm ácidos gordos ómega-3, conhecidos por ajudar a manter o bem-estar do coração.
- Reduza os produtos de farinha branca – biscoitos, bolos e pastelaria. Opte, em vez disso, por alimentos integrais – pão, massa e arroz integrais, que fornecem mais nutrientes essenciais e fibra dietética.
- Corte na gordura saturada e evite alimentos que contenham óleos hidrogenados ou ácidos gordos trans - substâncias artificiais que bloqueiam as artérias e que o seu organismo tem dificuldade em processar e eliminar.
- Escolha peças de carne vermelha sem gordura e opte por mais peru, frango e caça.

- Beba água em bastante quantidade – 2 litros por dia ajudam a manter as células do organismo hidratadas. Beba mais se estiver a fazer exercício físico ou num clima quente.
- Reduza o consumo de sal, para ajudar a manter a pressão arterial baixa.
- Controle o tamanho das doses – As refeições grandes colocam o sistema digestivo e o coração sob pressão!
- Substitua a ‘comida de plástico’ por comida nutritiva! Experimente o batido Fórmula 1 (ver última página) – uma refeição simples, rápida e altamente nutritiva.
- Os suplementos não substituem uma dieta equilibrada, mas vários nutricionistas, em todo o mundo, concordam que ao incluir um suplemento de boa qualidade, como por exemplo um multivitamínico, você estará a dar sabiamente ao seu organismo, uma espécie de ‘seguro de saúde’.
- Preocupado com os seus níveis de colesterol? De acordo com estudos, a inclusão de pelo menos 25 g de proteínas de soja, como parte integrante de uma dieta com baixo teor de gordura saturada, pode ajudar a reduzir o colesterol no sangue. Por isso, inclua mais produtos à base de soja na sua dieta alimentar (ver Fórmula 1 na página seguinte).

Se quiser obter mais informação sobre o bem-estar do coração, pergunte ao seu Treinador Pessoal de Bem-Estar da Herbalife sobre o programa de Bem-Estar do Coração, sugerido pela Herbalife.



• As doenças cardiovasculares (DCV) são responsáveis por praticamente metade das mortes na Europa (49%).

• Estima-se que as DCV custem à UE 169 mil milhões de Euros por ano.

Fonte: <http://www.ehnheart.org>

Fonte: <http://www.heartstats.org>

Actue agora: assegure um futuro com bem-estar para o seu coração ...

Os suplementos podem realmente ajudar a apoiar o bem-estar do coração e a obter uma nutrição equilibrada. Comece já hoje com estes quatro produtos fantásticos:



Carregar peso em excesso é um fardo para o seu coração; ao perder peso remove esse fardo. A nossa mundialmente famosa **Fórmula 1 Substituto de Refeição para Controlo de Peso e Nutrição Equilibrada** pode ajudar a atingir e manter o peso ideal, ao substituir uma ou duas refeições por batidos, em conjunto com uma dieta equilibrada e exercício físico regular. Como bônus, a principal fonte de proteína usada na Fórmula 1 é a proteína de soja. Consumir 25 g de proteínas de soja por dia, pode ajudar a baixar os níveis de colesterol, como parte de uma dieta com baixo teor de gordura saturada. Combine a Fórmula 1 com os nossos abrangentes **Fórmula 2 Complexo Multivitamínico** e **Farello e Ervas**: um trio fantástico para melhorar o seu bem-estar.

Pesquisas revelam que um consumo elevado de fibra pode ajudar a manter níveis saudáveis de colesterol. A fibra solúvel é considerada a mais benéfica, encontra-se nas lentilhas, leguminosas, maçãs, pêras, amoras e cereais integrais, como o centeio, a cevada, o arroz e a aveia, pão e massa integrais. Batatas, ervilhas, batata doce e milho, são outras boas fontes. A dose diária recomendada é de 24 g, no entanto, os estudos indicam que o consumo médio diário de fibra é de apenas 12-17 g. Suplementar com **Farello e Ervas** vai fazer com que seja mais fácil alcançar a dose diária de 24 g.

Hoje em dia várias pessoas estão conscientes dos benefícios que podem obter com os ácidos gordos ómega-3. Esta é uma gordura 'boa', que pode ajudar a manter o bem-estar mental e o bem-estar do coração. O **Herbalifeline**® desempenha um papel essencial no programa de Bem-Estar do Coração da Herbalife®, ajudando a manter o bem-estar do seu órgão mais vital. E, sem travo a peixe, este suplemento é particularmente bem-vindo para quem não gosta de peixe!

Juntamente com uma dieta equilibrada e exercício físico regular, estes quatro produtos fantásticos podem ajudar a manter o bem-estar do coração.

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 147 - Insert
Portuguese
#5921-P0-47