

# inspire

PORTUGAL NÚMERO 148

Today



## imagine-se

no seu melhor  
absoluto...

nutrido, com mais bem-estar, *ansioso por acção*



*sinta a diferença!*





# Sinta-se com mais bem-estar, ansiando por acção, com a nutrição inteligente

É evidente que para alcançar o seu melhor absoluto é necessário encontrar-se em excelente forma e seguir um estilo de vida saudável. E qual a melhor forma de obter uma excelente nutrição, de se sentir com mais bem-estar e ansioso por entrar em acção, do que com o plano personalizado de nutrição inteligente da Herbalife?

## A levar a nutrição a todo o mundo

A Herbalife tem um compromisso com a ciência e a inovação e, há mais de 25 anos que se encontra na vanguarda da nutrição e do controlo de peso. Os nossos principais especialistas internacionais são detentores de uma vasta experiência, proveniente de desenvolvimento contínuo e de pesquisas nutricionais e, estão empenhados em disponibilizar, a todas as pessoas, uma nutrição equilibrada.

Um reflexo do tempo em que vivemos é o facto de, actualmente, existirem muito mais pessoas com problemas relacionados com o bem-estar.

- Mundialmente, cerca de 1.600 milhões de adultos têm excesso de peso, sendo que

praticamente 400 milhões são considerados obesos.<sup>1</sup>

- Para poupar tempo, a dieta alimentar que se segue hoje em dia consiste, basicamente, em comida de preparação rápida e comida de plástico, que contém um elevado teor de gordura, açúcar e sal.<sup>2</sup> Normalmente, este tipo de alimentação é deficiente em nutrientes essenciais, o que significa que, muitas vezes, as nossas opções alimentares nem sempre são as mais saudáveis.
- Se acrescentarmos a isto um estilo de vida sedentário (actualmente comum na nossa sociedade), obtemos, provavelmente, uma receita para um bem-estar geral precário.<sup>1</sup>

Não há melhor forma de começar a revelar um novo 'eu', com mais bem-estar, do que com um plano de nutrição inteligente personalizado, com o apoio contínuo de um dos nossos Distribuidores Herbalife. Estará a caminho de atingir o seu melhor absoluto.

1 <http://www.who.int/en>  
2 Euromonitor International

# Fórmula 1: uma refeição equilibrada

Desenvolvida por especialistas nutricionais, a Fórmula 1 contém um excelente equilíbrio de ingredientes para uma refeição equilibrada. Disponível em seis deliciosos sabores, é uma refeição prática, equilibrada e fácil de preparar, concebida especialmente para quem deseja atingir o seu melhor absoluto.

## Fórmula 1: factos absolutos

- Rica em vitaminas e minerais essenciais, para ajudá-lo a alcançar a Dose Diária Recomendada [DDR].
- Menos de 220 calorias, para ajudá-lo a controlar a sua ingestão de calorias.
- Naturalmente rica em fibras, para ajudar a apoiar uma digestão saudável.

- Contém proteína de soja:
  - Para ajudar a sentir-se satisfeito durante mais tempo
  - Para ajudar a manter os níveis de energia
  - Para ajudar a manter níveis de colesterol saudáveis
  - Para ajudar a desenvolver massa muscular magra, como parte de um programa de boa forma

Mantenha-se no bom caminho com o seu programa nutricional e recompense o seu organismo com a nutrição que ele merece. O nosso apoio personalizado contínuo vai ajudá-lo a atingir as suas metas, para que esteja sempre ansioso por acção. Tudo o que tem a fazer é manter a força de vontade e nós daremos todo o apoio durante a jornada.

## Agite o seu dia, todos os dias

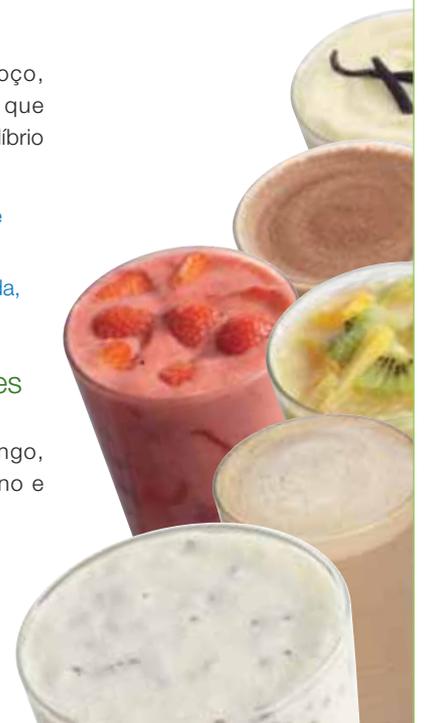
Ideal para o pequeno-almoço, almoço ou jantar, uma vez que cada batido fornece um equilíbrio excelente de ingredientes.

- Para controlo de peso, tome dois batidos por dia
- Para uma nutrição equilibrada, tome um batido por dia

## Seis deliciosos sabores à escolha:

Baunilha, Chocolate, Morango, Frutos Tropicais, Cappuccino e Biscoito & Nata.

- BAUNILHA #0141
- CHOCOLATE #0142
- MORANGO #0143
- FRUTOS TROPICAIS #0144
- CAPPUCCINO #1171
- BISCOITO & NATA #0146



# Mais de um milhão de batidos Fórmula 1 são consumidos todos os dias, em todo o mundo



“Comecei a ganhar controlo sobre o meu peso. O meu bem-estar e aparência melhoraram”

Fermin Martinez – Espanha



“Estou sempre a experimentar coisas novas e tenho uma vida muito mais repleta de aventura do que antes”

Retha Fourie – África do Sul



“Sinto-me muito mais nova e tenho a sensação que posso fazer qualquer coisa”

Kirsti Juntunen – Finlândia



“Fiquei com muito mais energia do que antes e o meu período de recuperação após o exercício físico foi mais curto”

Tiago Oliveira – Portugal

Seguir um programa de controlo de peso pode ser um desafio para muitos, especialmente com a tentação da comida de preparação rápida tão facilmente disponível. A Fórmula 1 é uma refeição equilibrada que contém proteína de soja, para o ajudar a sentir-se satisfeito durante mais tempo, ajudando-o também a manter-se longe de petiscos repletos de calorias, entre as refeições. Assim já se pode concentrar nos seus objectivos.

Muitos de nós temos vidas extremamente atarefadas, repletas de actividade de manhã até à noite. Por isso, não é de estranhar, que por vezes, devido às pressões e ao stress, nos descuidemos na preparação de refeições equilibradas. A Fórmula 1 é uma alternativa extremamente prática e fácil de preparar e, que lhe liberta tempo para continuar na sua vida repleta de acção.

À medida que envelhecemos, o nosso sistema digestivo pode tornar-se mais lento do que quando éramos mais jovens, tornando-se por vezes, mais difícil darmos resposta aos desafios do dia-a-dia. A Fórmula 1 é uma refeição equilibrada, naturalmente rica em fibra, para ajudar a apoiar uma digestão saudável, que é importante independentemente da sua idade.

Um dos aspectos mais importantes num programa de boa forma é o desenvolvimento de uma forte massa muscular magra, para o ajudar a ter o melhor desempenho possível. A Fórmula 1, quando integrada numa dieta alimentar saudável e num programa de boa forma, é uma refeição equilibrada perfeita. Contém proteína de soja para o ajudar a desenvolver massa muscular magra, permitindo-lhe concentrar-se no seu desempenho, de modo a atingir o seu potencial máximo.

*sinta a diferença!*

# Ansioso por acção?

Vai estar, não tenha dúvidas...

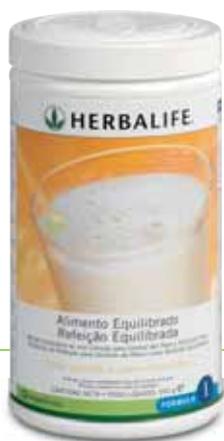
## Escolha a nutrição inteligente

Quando se trata de nutrição inteligente, a Fórmula 1 não está sozinha. O conceito de nutrição inteligente é um programa exclusivo da Herbalife. Assenta em três produtos base: a Fórmula 1 Substituto de Refeição para Controlo de Peso e Nutrição Equilibrada, a Fórmula 2 Complexo Multivitamínico e o Farelo e Ervas - todos eles apoiam o seu contínuo bem-estar, sempre que acompanhados por uma dieta equilibrada e um estilo de vida activo e saudável. O nosso programa pode ser personalizado de acordo com as suas necessidades, incluindo produtos das nossas linhas de nutrição específica e nutrição exterior.



## A nutrição inteligente começa com a Fórmula 1, Fórmula 2 e Farelo e Ervas.

- **Fórmula 1** Substituto de Refeição para Controlo de Peso e Nutrição Equilibrada.
- A **Fórmula 2** ajuda-o a obter 100% da DDR das vitaminas e minerais essenciais, quando utilizada em conjunto com a Fórmula 1 e o Farelo e Ervas.
- O **Farelo e Ervas** apoia o bem-estar digestivo, quando usado em conjunto com a Fórmula 1 e a Fórmula 2.
- FÓRMULA 2 #3122
- FARELO E ERVAS #3114



*sinta a diferença!*

Saiba mais sobre estes produtos e sobre a gama completa de produtos Herbalife®, através da Brochura de Produto; para mais informações, fale por favor, com o seu Distribuidor Herbalife.

## 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 148 - Insert  
Portuguese  
#5921-PO-48