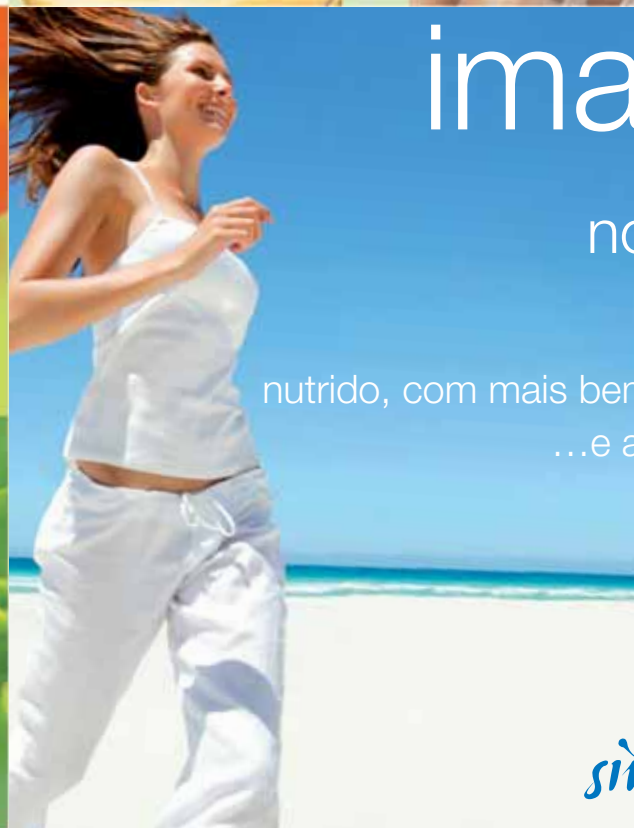


inspire

PORTUGAL NÚMERO 149

Today

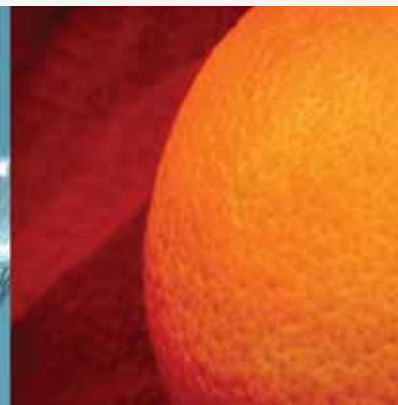


imagine-se
no seu melhor
absoluto . . .

nutrido, com mais bem-estar, **ansioso por acção**
...e a viver a vida na pista rápida.



sinta a diferença!



Gerir saudavelmente um estilo de vida atarefado

O seu corpo está a receber todos os nutrientes que precisa?

A dieta dos nossos dias consiste, tipicamente, em alimentos pré-preparados ou 'fast food' para poupar tempo, com alto teor de gordura, açúcar e sal, e desprovidos dos nutrientes essenciais de que o nosso corpo necessita. Ter o cuidado de nutrir o seu corpo com refeições ricas em nutrientes, pode enganar a fome e manter a sua energia elevada.

Por vezes salta refeições? Saltar refeições pode resultar em quebras de energia e flutuação dos níveis de açúcar no sangue. Certifique-se que controla cuidadosamente os seus níveis de energia, com refeições regulares e equilibradas.

Tem alturas em que se defronta com situações de stress ou de tensão? As circunstâncias stressantes adicionam tensões no corpo, razão pela qual necessitamos de nutrir o nosso corpo com níveis recomendados de vitaminas e minerais.



“Estou sempre a experimentar coisas novas e vivo a minha vida com muito mais aventura do que nunca antes”

Retha Fourie – África do Sul

Fórmula 1 – Uma opção saudável de refeição

Formulada por especialistas nutricionais, a Fórmula 1 Substituto de Refeição para Controlo de Peso e Nutrição Equilibrada contém um excelente equilíbrio de nutrientes, para uma refeição equilibrada. Disponível em seis sabores deliciosos, é uma refeição cómoda e excepcionalmente rápida e fácil de preparar, criada especialmente para pessoas que aspirem a estar no seu melhor absoluto.

Começar o dia da forma certa – com um pequeno-almoço equilibrado – pode ser difícil, quando se está a tentar organizar tudo o que é necessário para o dia que se tem pela frente; um batido Fórmula 1 pode ser preparado em apenas alguns minutos e pode ajudá-lo a evitar petiscar alimentos de preparação rápida, pouco saudáveis, a meio da manhã – tornando-o uma excelente opção para pequeno-almoço!

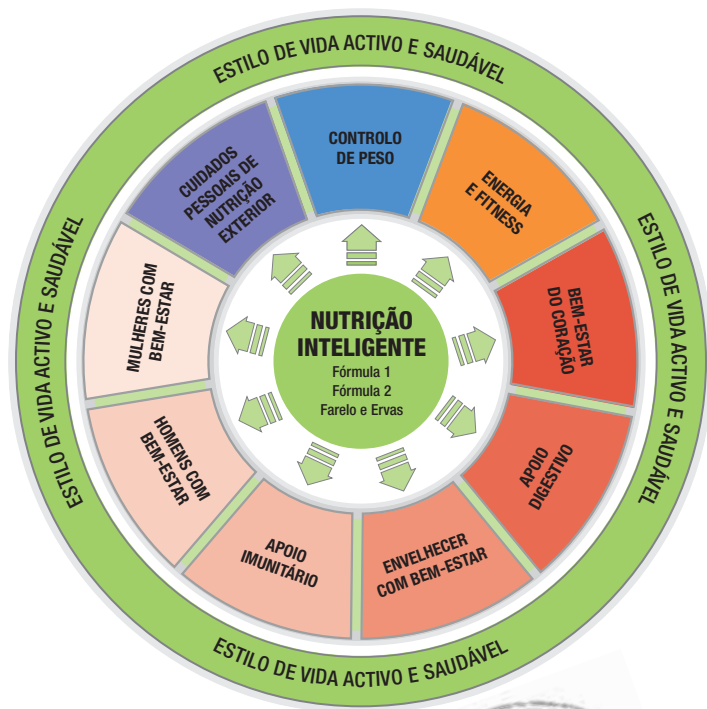


Muitos de nós, levamos vidas extremamente atarefadas, recheadas de actividades, do nascer ao pôr-do-sol, por isso, não é de surpreender que, por vezes, o stress e as tensões associadas façam com que o preparar uma refeição equilibrada seja frequentemente descurado. A Fórmula 1 constitui uma alternativa de refeição equilibrada, excepcionalmente cómoda e fácil de preparar, que lhe permite ter tempo para continuar com a sua vida repleta de acção.

Implicações na saúde

Ser-se saudável tem tudo a ver com ter equilíbrio na sua vida. Não só o temos de ter em termos nutricionais, mas também em termos de exercício físico e opções de estilo de vida. O não nos esforçarmos por

atingir o equilíbrio em tudo o que fazemos, apesar do facto de nos podermos sentir fantasticamente saudáveis agora, pode resultar em doenças e enfermidades no futuro; então, é agora a altura de optar por uma vida saudável.



Esta roda da nutrição inteligente mostra os produtos base Herbalife®: Fórmula 1, Fórmula 2 e Farelo e Ervas; estes produtos complementares apoiam o bem-estar óptimo, quando combinados com uma dieta equilibrada e um estilo de vida activo e saudável. Os programas podem ser personalizados com a adição de produtos da gama de Nutrição Específica, conforme mostrado à volta do centro da roda.

Fórmula 1: factos absolutos

- Contém proteínas de soja saudáveis:
 - Para ajudá-lo a sentir-se saciado durante mais tempo
 - Para ajudar a manter os seus níveis de energia
 - Alto teor de vitaminas e minerais essenciais, para ajudá-lo a atingir a sua Dose Diária Recomendada (DDR)
 - Menos de 220 calorias*, para ajudá-lo a controlar a sua ingestão calórica
 - Naturalmente elevada em fibras, para ajudar a apoiar uma digestão saudável
- *Quando preparado com 250 ml de leite meio gordo.



Fórmula 1 Substituto de Refeição para Controlo de Peso e Nutrição Equilibrada, Fórmula 2 Complexo Multivitamínico, Farelo e Ervas

Um batido Fórmula 1 é uma refeição equilibrada num copo – com alto teor de vitaminas e minerais essenciais, naturalmente elevado em fibras, para ajudar a apoiar uma digestão saudável. Contém proteínas de soja, para lhe proporcionar energia prolongada e para ajudá-lo a sentir-se saciado durante mais tempo. A Fórmula 1 é

complementada pela Fórmula 2 Complexo Multivitamínico e pelo Farelo e Ervas; em conjunto, estes produtos criam um programa exclusivo e constituem a base da ‘nutrição inteligente’ – nutrição equilibrada e saudável.

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

- **Fórmula 1** Substituto de Refeição para controlo de peso e nutrição equilibrada.
- **Fórmula 2** ajuda-o a atingir 100% da DDR de vitaminas e minerais essenciais, quando combinada com a Fórmula 1 e o Farelo e Ervas.
- **Farelo e Ervas** apoia o bem-estar digestivo, quando combinado com a Fórmula 1 e a Fórmula 2.
- FÓRMULA 2 #3122
- FARELO E ERVAS #3114



sinta a diferença!

Selecione produtos de fora do centro da roda da nutrição inteligente, para soluções específicas; produtos concebidos para ir ao encontro das suas necessidades específicas de bem-estar.



Bebida energética Liftoff™

Revitalize um corpo cansado com a bebida energética efervescente Liftoff™. A taurina, o guaraná e a cafeína, contidos no Liftoff™, ajudam-no a manter-se alerta e concentrado – perfeito para qualquer pessoa que ande sempre de um lado para o outro!

Liftoff™ Laranja #3151

Liftoff™ Lima-Limão #3152

Suplementos antioxidantes

Um estilo de vida atarefado e cheio de stress, juntamente com a exposição diária à poluição, pode resultar num sistema imunitário enfraquecido. Os antioxidantes são protectores, actuando como uma defesa contra os malefícios causados pelos 'radicais livres' que atacam as células do corpo. Os radicais livres são produzidos pelos factores negativos do dia a dia, tais como a poluição, pesticidas e stress. Mantenha as defesas do seu corpo fortes com este suplemento antioxidante:

- RoseOx* – fórmula antioxidante, que utiliza rosmaninho, vegetais crucíferos e ervas. #0139



Nutrição exterior inteligente, para todos

NouriFusion®

Um estilo de vida ocupado implica que está fora de questão uma rotina complexa de cuidados com a pele, mas arranje tempo para o básico: limpe, tonifique e hidrate todos os dias, para manter a pele limpa e com um aspecto fresco. A linha NouriFusion® oferece os benefícios das Vitaminas A, C e E, para nutrir a pele deixando-a resplandecente: Vitaminas A, C e E para o seu rosto!

- Tónico de Multi-vitaminas NouriFusion® Normal a Seca #2512, Normal a Oleosa #2513
- Creme Hidratante FPS 15 de Multi-vitaminas NouriFusion® Normal a Seca #2514, Normal a Oleosa #2515
- Creme de Noite de Multi-vitaminas NouriFusion® #2516

Radiant C™

Andar a correr de um lado para o outro numa cidade ou vila movimentadas e os factores ambientais negativos, tais como a poluição, podem conduzir a uma pele de aspecto baço, irregular, que requer uma recuperação especial. Limpe e refresque a pele com a linha de cuidados com a pele Radiant C™, para uma tez de aspecto mais saudável e radioso; experimente o Intensificador Diário para a Pele, para um reforço realmente luminoso na pele cansada e de aspecto baço.

- Gel de Limpeza Exfoliante para o Rosto Radiant C™ #0444
- Intensificador Diário para a Pele Radiant C™ #2890
- Spray Refrescante Radiant C™ #2997

Herbal Aloés

Limpe, suavize e refresque a pele cansada, com as propriedades suavizantes do aloés vera, que se encontra na linha de produtos Herbal Aloés da Herbalife®.

- Sabonete Herbal Aloés #0452
- Loção Suavizante Diária para Mãos e Corpo Herbal Aloés #0378
- Champô e Amaciador Suavizantes Diários Herbal Aloés Champô #0489, Amaciador #0490



* 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 149 – Insert
Portuguese
#5921-P0-49