Herbalife

PORTUGAL NÚMERO 154

Inspire

NOVO

H3O PRO™

BEBIDA ISOTÓNICA

ESTIMULA
DESEMPENHOS
EXCEPCIONAIS

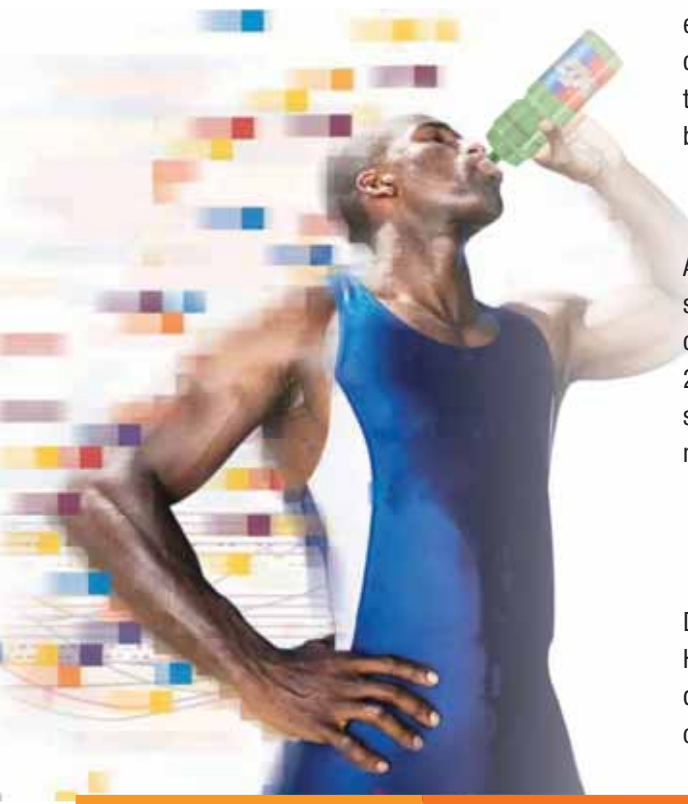
veja a diferença!

www.herbalife.pt

HERBALIFE

Os atletas de topo esforçam o corpo até ao limite de modo a atingirem desempenhos excepcionais. Sabe como o conseguem? Há dois factores decisivos que ajudam a obter um desempenho excepcional: energia e hidratação. Uma ligeira desidratação ou a perda de apenas 2% de fluidos durante a prática de exercício físico, pode prejudicar significativamente o seu desempenho.

O corpo é constituído por 60% de água, por isso, para obter resultados que o deixem satisfeito, necessita de manter um excelente nível de fluidos no organismo. Quando faz exercício físico, transpira e isso aumenta a possibilidade de sofrer os efeitos negativos da desidratação, como dores de cabeça, fadiga e cãibras.



Para um desempenho excepcional, só água não é suficiente.

Actualmente, as bebidas isotónicas são a principal escolha da grande parte dos entusiastas da boa forma e dos atletas que procuram obter níveis de hidratação e energia excepcionais; principalmente as que tenham uma concentração de hidratos de carbono e electrólitos semelhante ao nosso corpo, o que significa que são absorvidos tão, ou mais, rapidamente que a água – para além disso, os hidratos de carbono numa bebida isotónica oferecem um impulso extra de energia.

Osmolalidade regulada

A osmolalidade de uma bebida é a unidade que mede o número de partículas numa solução. Numa bebida isotónica, estas partículas são compostas por hidratos de carbono e electrólitos (sais). Um nível de osmolalidade, numa bebida isotónica, de 270-330 mOsm/Kg ajuda a manter a concentração necessária de electrólitos no sangue. A água tem um nível de osmolalidade muito baixo, uma vez que, por norma, não contém electrólitos.

Apresentando a bebida isotónica H^3O Pro™

Desenvolvida por especialistas em nutrição desportiva, a nova bebida isotónica da Herbalife, H^3O Pro™, é uma bebida isotónica inovadora, que ajuda a estimular desempenhos excepcionais. A bebida isotónica H^3O Pro™ dá-lhe muito mais do que outras marcas líderes no mercado…

Principais Benefícios do H^3O Pro™	Como Funciona
Hidratação	**A transpiração decorrente da prática de exercício físico provoca a perda de electrólitos essenciais (ou sais), tais como: sódio, potássio, cálcio, magnésio e cloreto. A reposição dos** electrólitos pode ajudá-lo a obter uma hidratação rápida, **ajudando-o a evitar os efeitos negativos da desidratação, como por exemplo, cãibras musculares, fadiga e dores de cabeça.**
Energia e Vitalidade	Os hidratos de carbono revitalizantes **fornecem ao organismo energia constante e imediata, prevenindo assim as indesejáveis quebras de desempenho –** mantendo-o no seu melhor!
Absorção	**A energia libertada pelas** vitaminas do complexo B optimiza a absorção **de nutrientes essenciais, o que significa que o seu organismo pode reagir mais rapidamente aos nutrientes fornecidos pelo H^3O Pro™,** ajudando assim a reforçar o seu desempenho.
Protecção	**A produção de oxigénio durante a prática de exercício físico aumenta a produção dos radicais livres, o que pode danificar as células do organismo. Os** antioxidantes essenciais**, como as vitaminas C e E e a mistura de tocoferóis, ajudam a proteger os tecidos do organismo contra os possíveis danos dos radicais livres.**

A bebida isotónica H^3O Pro pode, ainda, não estar disponível no seu mercado. Por favor, confirme com a sua equipa local do Departamento de Apoio ao Distribuidor antes de fazer a sua encomenda.

Qualquer que seja a sua modalidade desportiva, uma bebida isotónica pode AJUDÁ-LO a conseguir um desempenho excepcional!

Boa forma

Se gosta de praticar regularmente exercícios cardiovasculares no ginásio ou exercícios gerais de aeróbica, como remo, ou um desporto como o ténis – uma bebida isotónica pode ser benéfica. O exercício físico cardiovascular é aquele em que o sistema cardiovascular do seu corpo trabalha para tornar o coração e os pulmões mais fortes. Este tipo de exercício requer hidratos de carbono para energia, fluidos para hidratação e electrólitos para repor os que se perdem através do suor. O H^3O Pro™ também oferece às células do organismo apoio contra os efeitos negativos provocados pelos danos dos radicais livres.

Resistência

Correr, nadar e andar de bicicleta, são todas elas actividades de resistência: praticar exercício físico vigoroso durante um longo período de tempo. Este tipo de actividades necessita de hidratos de carbono para o fornecimento de energia e muitos fluidos para evitar a desidratação. O H^3O Pro™ pode ajudar a estimular desempenhos excepcionais, fornecendo hidratação – fundamental quando se transpira durante um longo período de tempo, e uma fonte de energia adicional, exactamente na altura que precisa.

"Quando se treina duramente e se transpira muito, beber água não é suficiente para satisfazer as necessidades de hidratação e os requisitos de energia do corpo. E, uma bebida isotónica, com um sabor suave, é o ideal para mim – nada muito doce – assim posso ir bebendo, as vezes necessárias, durante as minhas longas sessões de treino."

Olly Freeman, triatleta, Reino Unido

Desportos de equipa

Futebol, hóquei, basquetebol ou voleibol – seja qual for o desporto de equipa que pratica, o H^3O Pro™ pode ajudá-lo a manter em alta os seus níveis de energia, ao mesmo tempo que ajuda a manter a hidratação durante um jogo, ajudando-o a apoiar a sua equipa – você não pode 'ficar mal na fotografia'!

"Sabemos por experiência própria que a perda de água e de electrólitos pode prejudicar realmente o nosso desempenho, por isso é importante uma reposição rápida e fácil - é por isso que bebemos bebidas isotónicas."

Lucilla Perrotta & Daniela Gattelli, equipa de voleibol de praia, Itália

A melhor altura para tomar o H^3O Pro™ é durante o treino, para o manter hidratado, ao mesmo tempo que obtém um fornecimento de energia, electrólitos e antioxidantes, para ajudar a alcançar um desempenho excepcional. Contudo, o H^3O Pro™ pode também ajudá-lo a manter a hidratação e a energia antes do exercício físico. Misture numa garrafa com água o conteúdo de uma saqueta, para obter 500 ml de H^3O Pro™; recomenda-se uma dose de H^3O Pro™ em 500 ml de água, por cada hora de exercício físico vigoroso.

Nutrição excepcional

Para além de utilizar o H³O Pro™ durante as suas sessões de treino, introduza estes produtos da Herbalife® no seu plano alimentar equilibrado e variado, para apoiar um estilo de vida activo e saudável. Estes produtos podem ser uma inclusão positiva em qualquer estilo de vida – ajudando-o a atingir uma nutrição equilibrada:

Produtos de Nutrição Base da Herbalife

A Fórmula 1 da Herbalife, Substituto de Refeição para Controlo de Peso e Nutrição Equilibrada,

é um substituto de refeição cómodo e saboroso, que ajuda a assegurar que o organismo obtém diariamente a nutrição que necessita. Experimente um batido de Fórmula 1 da Herbalife antes do exercício físico, para um fornecimento de hidratos de carbono, que não o vai fazer sentir-se pesado – e além disso, vai estar a alimentar o organismo com vitaminas, minerais, proteínas e fibras essenciais. Também disponível em saquetas de dose individual.

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

A Fórmula 2 da Herbalife, Complexo Multivitamínico,

fornece vitaminas e minerais essenciais e uma mistura exclusiva de ervas, para complementar a sua dieta diária, ajudando-o a atingir 100% da sua DDR de vitaminas e minerais, sempre que utilizada em conjunto com a Fórmula 1 da Herbalife.

(#3122)

O Farelo e Ervas da Herbalife

é um suplemento nutricional que complementa a eliminação natural de desperdícios e toxinas do organismo; utilize em conjunto com a Fórmula 1 e a Fórmula 2 da Herbalife para obter apoio digestivo.

(#3114)

"O triatlo é uma modalidade de resistência por excelência. Durante os treinos e as provas que duram de 1 a 2 horas, torna-se necessário hidratar o corpo, repor a energia, as vitaminas e os sais minerais gastos durante o exercício físico, antes destes entrarem em falta. A ingestão regular de uma bebida isotónica durante o esforço, permite ao triatleta aumentar e prolongar os seus níveis de desempenho desportivos, evitando quebras durante o esforço continuado."

Anais Moniz – triatleta

Apoio específico da Herbalife…

A actividade física exercita os músculos, causando a rotura das fibras musculares. A proteína, após o exercício físico – seja qual for o desporto – auxilia a reparação e a recuperação muscular.

Saboreie uma deliciosa Barra de Proteínas da Herbalife (Baunilha Amêndoa #0258, Chocolate Amendoim #0259, Citrinos Limão #0260) ou um batido Fórmula 1 da Herbalife, com uma medida personalizada de Fórmula 3, Suplemento de Proteínas Personalizado da Herbalife (#0242) para a reposição de proteínas – os seus músculos vão agradecer-lhe!

Apoio antioxidante extra…

O H³O Pro™ vai fornecer-lhe antioxidantes que o podem ajudar a proteger as células do organismo contra os possíveis danos dos radicais livres, gerados durante a prática de exercício físico. Experimente complementar a sua dieta equilibrada com as pastilhas de RoseOx* (#0139), com rosmaninho – uma erva reconhecida pelos seus benefícios para o bem-estar.

Proteja o exterior…

O tempo, a exposição ao sol, a poluição e o nosso estilo de vida afectam o estado da nossa pele, que perde hidratação e firmeza ao longo do tempo, à medida que diminuem os níveis de colagénio (os 'blocos construtores' da pele). O Skin Activator™ é uma linha inteligente de cuidados com a pele, que utiliza o complexo de glucosamina para ajudar a aumentar a produção natural de colagénio da pele. Cinco produtos retardadores da acção do tempo visam as áreas da pele com maior tendência ao envelhecimento, para ajudar a re-hidratar, nutrir, dar firmeza e proteger a sua pele.

Loção de Dia FPS 15 Skin Activator™ #0862
Creme de Olhos Skin Activator™ #0863
Creme para o Colo Skin Activator™ #0864
Creme Revitalizante de Noite Skin Activator™ #0865
Creme Labial FPS 15 Skin Activator™ #0866

Para mais informações sobre os produtos e a Oportunidade de Negócio da Herbalife®, por favor, visite www.herbalife.pt

* A marca RoseOx é propriedade de Zuellig Botanicals, Inc.

O seu plano de bem-estar para toda a vida começa **Hoje**

A magnífica gama de produtos, cientificamente avançados, de nutrição, controlo de peso e cuidados pessoais da Herbalife, é apoiada por um serviço ao cliente cordial e personalizado e por uma garantia de devolução do dinheiro no prazo de 30 dias. Por favor, peça uma Brochura de Produto.

O seu Distribuidor Independente Herbalife é:
treinadores pessoais de bem-estar
rui nunes & daniela gordo
telem: 96 512 44 54 | 91 802 43 33
e-mail: info@casadanutricao.com
www.casadanutricao.com
www.opcaodevida.com

IPVD Instituto Português de Venda Directa

Impresso por Antilope, Lier, Bélgica. Departamento de Marketing. © 2008, Herbalife International, S.A., Lisboa, Portugal. Março de 2008

Issue 154 – Insert - Portuguese - #6361–PO–54

HERBALIFE