Herbalife

INSPIRE

PORTUGAL NÚMERO 157

Equilibrar trabalho e diversão

Dar o seu melhor para se manter em forma e com bem-estar, ao mesmo tempo que trabalha a tempo inteiro e se esforça para cumprir as obrigações familiares, não é nada fácil. Então qual é o segredo?

Descubra como os nossos invencíveis atletas atingem desempenhos excepcionais…

Goze de mais energia e menos fadiga!

QUANDO SE TRATA DE BEM-ESTAR E BOA FORMA EXISTEM DUAS CHAVES PARA O SUCESSO:

ENERGIA & HIDRATAÇÃO

Mas não somos só nós que o dizemos. Atletas profissionais de nível internacional sabem que quando há equilíbrio, os níveis de energia e desempenho podem melhorar, significativamente…

Attila Vajda

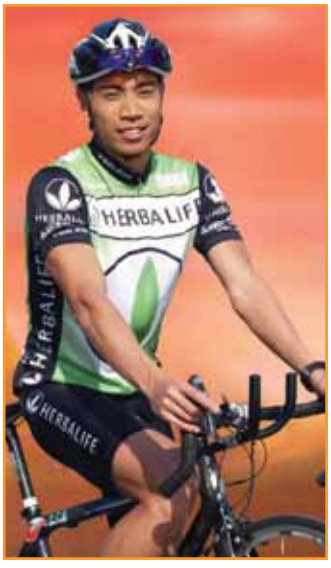
O atleta húngaro de canoagem (categoria águas calmas) ganhou a Medalha de Ouro nos 1.000 metros de canoagem – singulares homens – em 22 de Agosto de 2008, obtendo assim, a primeira Medalha de Ouro da Hungria, nos Jogos Olímpicos de Pequim. Consumidor dos produtos Herbalife®, Attila coloca o Liftoff® entre os seus produtos preferidos. "Quando estou cansado e não me consigo concentrar, tomo o Liftoff® – mesmo durante os treinos e as competições. Recomendo-o a toda a gente", comenta o atleta.

Denise Dimaki

Campeã da Grécia de Triatlo em 2002, durante o seu primeiro ano de competição profissional. Desde então, Denise tem vindo a trabalhar a sua ascensão até ao 4º lugar nas listas de classificações europeias, encontrando-se na 69ª posição na lista de classificações mundiais. A triatleta afirma: "tenho obtido os melhores resultados da minha carreira desportiva, desde que uso os produtos Herbalife®". Os produtos favoritos de Denise são os batidos Fórmula 1, o Suplemento de Proteínas Personalizado, as Barras de Proteínas e o Liftoff®.

Triatleta Anaïs Verguet-Moniz

Tem 19 anos de idade, tornou-se Campeã Mundial de Juniores em 2005 e diz que "os produtos da Herbalife® ajudam a apoiar a minha dieta equilibrada, dando resposta aos requisitos nutricionais específicos do meu organismo. Para começar o dia tomo, normalmente, um batido Fórmula 1 da Herbalife de Cappuccino, que é o meu sabor preferido. A meio da manhã e a meio da tarde – depois dos treinos – como sempre uma Barra de Proteínas de limão. Bebo também a Bebida Isotónica H³O Pro™ durante todas as minhas sessões de treino, para me ajudar a manter os níveis de energia".



Triatleta Lee Chi Woo

O triatleta diz que "ao usar os produtos da Herbalife®, sinto-me forte, retemperado, com maior bem-estar e confiança". Lee Chi Woo esteve classificado em 1º lugar, em Hong Kong, durante 7 anos e representou o seu país nos Jogos Olímpicos de Sydney. Os seus produtos favoritos são o RoseOx®*, o Herbalifeline® e o Guaraná.

* O nome RoseOx é propriedade de Zuellig Botanicals Inc.

Haruka Hirota

Haruka Hirota, de Osaka, Japão, tem 24 anos e diz que "o batido Fórmula 1 da Herbalife ajuda-me a manter o peso ideal, para poder saltar bem alto no trampolim". Haruka começou a sua carreira em trampolim de competição quando tinha 12 anos. Apenas cinco anos mais tarde, aos 17, a atleta recebeu a sua primeira Medalha de Ouro nos Jogos 'Todo o Japão'. Em 2004, Haruka representou o seu país nos Jogos Olímpicos de Atenas, terminando em 7º lugar. Os produtos preferidos de Haruka são os batidos Fórmula 1 de Baunilha e o Concentrado de Herbal Aloés.

Os nossos produtos, reconhecidos mundialmente, estão a marcar a diferença em desportistas profissionais de nível internacional – agora é a sua vez:

Chave 1: Equilíbrio Energético

Na Volta a França os atletas podem consumir uma média de 6.500 kcal por dia, enquanto que um ginasta consome, aproximadamente, 2.000 kcal por dia. A necessidade de ajustar a quantidade de energia que gasta com aquilo que consome, é essencial – se o equilíbrio não estiver correcto, estará sujeito a fadiga e desgaste físico.

Um adulto sedentário, homem ou mulher, queima aproximadamente 2.000 a 2.800 kcal por dia.

Quando participa em actividades físicas, a quantidade de energia que gasta aumenta de acordo com a duração/intensidade do exercício físico e com o seu nível de boa forma e tipo de desporto que pratica. De modo a satisfazer estas exigências extra, você precisa aumentar as suas reservas de energia e isto pode traduzir-se num aumento da ingestão de alimentos e líquidos, bem como de suplementos adequados.

Dica para profissionais: procure consumir 1-1,2 gramas de hidratos de carbono, por hora, por cada quilo de peso, durante quatro horas após o exercício físico, ou até à próxima refeição substancial. Estes hidratos de carbono podem ser açúcares simples ou hidratos de carbono complexos, como massas ou cereais.

O organismo prefere queimar hidratos de carbono com gorduras, como fonte principal de combustível para a actividade física.

No entanto, as reservas de hidratos de carbono são bastante limitadas, quando comparadas com as mais abundantes reservas de gordura – o corpo consegue armazenar entre 380-600 gramas de hidratos de carbono. 500 gramas fornecem, aproximadamente, 2.000 kcal de energia. Consequentemente, para indivíduos altamente enérgicos ou desportistas, é necessário seguir uma dieta rica em hidratos de carbono, para ajudar a melhorar a resistência e o desempenho. Também é uma prática comum atestar os níveis de hidratos de carbono durante o exercício físico, consumindo bebidas isotónicas para desportistas, o que também ajuda a substituir rapidamente os electrólitos e os fluidos gastos.

Chave 2: Hidratação

Sabia que a perda de apenas 2% de fluidos, durante o exercício físico, pode prejudicar significativamente o seu desempenho?

O organismo é constituído por 60% de água. Se quer aproveitar mais o exercício físico e sentir menos fadiga, os fluidos do seu organismo devem manter-se num nível ideal. A transpiração, durante o exercício físico, provoca a perda de electrólitos essenciais, incluindo o sódio, potássio, cálcio, magnésio e cloreto. A substituição dos electrólitos promove a hidratação rápida e pode ajudá-lo a evitar os efeitos negativos da desidratação, como as cãibras musculares, fadiga e dores de cabeça.

Existe uma solução simples…

As bebidas isotónicas tornaram-se a bebida preferida da maior parte dos atletas e entusiastas da boa forma, porque proporcionam hidratação e energia excepcionais. Estas bebidas são formuladas especificamente para fornecer ao organismo uma concentração similar de hidratos de carbono e electrólitos, o que significa que são absorvidas tão rapidamente, se não mais rapidamente até do que a água. Uma bebida isotónica fornece um nível de osmolidade de 270-330 Mosm/kg, o que ajuda a manter a concentração necessária de electrólitos no sangue, resultando na rápida absorção dos nutrientes, para que fique rapidamente hidratado e com energia. Em comparação, a água tem um nível de osmolidade muito baixo, uma vez que, por norma, não contém electrólitos. Embora seja considerada como um líquido importante para a hidratação, a água estimula a produção de urina, reduzindo a sua eficácia durante a actividade física.

…para optimizar o seu desempenho físico e bem-estar geral

faça como os profissionais

Edited by Foxit Reader
Copyright(C) by Foxit Software Company,2005-2007
For Evaluation Only.

Leve o controlo da sua boa forma até ao próximo nível…

Equilibrar trabalho e diversão começa HOJE! O seu Treinador Pessoal Herbalife pode dar-lhe conselhos e apoio contínuo, ajudando-o a obter e manter o bem-estar e a boa forma a longo prazo. Como já viu, os produtos de Nutrição Base e para desportistas da Herbalife proporcionam um apoio excepcional aos desportistas profissionais – você pode obter o mesmo nível de excelência:

Fórmula 1 da Herbalife

Substituto de Refeição para Controlo de Peso e Nutrição Equilibrada

Formulado pelos especialistas em nutrição da Herbalife, um saboroso batido Fórmula 1 é uma refeição nutricionalmente equilibrada, versátil e simples de preparar, num copo. Cada dose está repleta de vitaminas e minerais, em conjunto com proteínas de soja e hidratos de carbono, tudo com menos de 220 calorias*. As proteínas de soja podem ajudá-lo a sentir-se satisfeito durante mais tempo, a manter os níveis de energia e a desenvolver massa muscular magra, como parte integrante de um programa de boa forma. Este é um produto de excelente qualidade. Mais de um milhão de batidos Fórmula 1 são consumidos, diariamente, em todo o mundo!

A Fórmula 1 está disponível em práticas saquetas de dose individual, bem como em latas de 500 gramas.

Latas – Baunilha #0141 Chocolate #0142 Morango #0143
Frutos Tropicais #0144 Cappuccino #1171 Biscoito & Nata #0146
Saquetas – Baunilha #2653 Biscoito & Nata #2657

* quando preparado com leite meio gordo

Fórmula 2 da Herbalife

Complexo Multivitamínico

Fornece vitaminas e minerais essenciais e uma mistura exclusiva de ervas para complementar diariamente uma dieta equilibrada, ajudando-o a obter 100% da DDR de vitaminas e minerais, quando utilizada em conjunto com a Fórmula 1 da Herbalife.

#3122

O **Suplemento de Proteínas Personalizado** fornece uma mistura de proteínas de soro de leite e de soja e permite-lhe personalizar a sua ingestão de proteínas, ajudando-o a desenvolver massa muscular magra, quando utilizado como parte integrante de um programa de boa forma. Basta adicioná-lo aos batidos Fórmula 1 ou a qualquer refeição.

#0242

As **Barras de Proteínas** fornecem uma combinação de proteínas e de hidratos de carbono, para uma libertação constante de energia, e vitaminas do Complexo B, para apoiar o metabolismo da energia. Disponíveis em três sabores deliciosos, cada barra fornece aproximadamente 140 calorias, para que possa comer um snack equilibrado quando anda de um lado para o outro.

Baunilha Amêndoa #0258 Chocolate Amendoim #0259
Citrinos Limão #0260

Bebida Isotónica H³O Pro™

Desenvolvido por especialistas em nutrição desportiva, o H³O Pro™ é uma bebida isotónica inovadora, que ajuda a estimular desempenhos excepcionais, ao proporcionar:

- **Hidratação:** repõe electrólitos essenciais como o sódio, potássio, cálcio, magnésio e cloreto. Isto ajuda o organismo a obter uma hidratação rápida, evitando, deste modo, os efeitos físicos negativos causados pela desidratação, como cãibras musculares, fadiga e dores de cabeça.
- **Energia e Resistência:** os hidratos de carbono fornecem energia imediata e prolongada ao organismo, prevenindo assim quebras indesejáveis de desempenho – mantendo-o na sua melhor forma!
- **Absorção:** As vitaminas do Complexo B, que libertam energia, ajudam o organismo a absorver os nutrientes existentes no H³O Pro™, reforçando assim o seu desempenho.
- **Protecção Antioxidante:** os antioxidantes essenciais, como as Vitaminas C e E ajudam a proteger o organismo contra os efeitos potencialmente nocivos dos radicais livres, produzidos durante a prática de exercício físico ou desportos intensos.

O H³O Pro™ pode ajudá-lo a manter-se hidratado e com energia, antes e durante os treinos. Recomenda-se uma dose (500 ml) por cada 60 minutos de exercício físico intenso. É rápido e fácil de usar, basta deitar o conteúdo de uma saqueta numa garrafa com 500 ml de água.

Não contém adoçantes, aromatizantes ou conservantes artificiais – apenas um ligeiro travo a limão – o H³O Pro™ assegura a hidratação, mantendo-o retemperado e com um melhor desempenho, seja qual for o desporto que pratica.

#2646

Não se esqueça – mantenha o corpo hidratado com uma quantidade suficiente de líquidos – especialmente quando fizer exercício físico e, tente fazer uma dieta equilibrada e variada, com bastante fruta e legumes frescos e coloridos!

Por mais que o seu estilo de vida seja exigente, se se concentrar nas nossas duas chaves para o sucesso – equilíbrio energético e hidratação eficaz – pode eliminar a fadiga desnecessária e apreciar realmente o exercício físico.

…dê energia à sua vida com apoio profissional

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.

FSC
Mixed Sources
Product group from well-managed forests and other controlled sources
Cert no. SGS-COC-004597
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

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

IPVD
Instituto Português de Venda Directa

Impresso por VNV Media Printing, Bélgica. Departamento de Marketing. © 2009, Herbalife International, S.A., Lisboa, Portugal. 1º Trimestre de 2009

Issue 157 – Insert - Portuguese - #6361–PO–57

HERBALIFE