Herbalife

INSPIRE

PORTUGAL NÚMERO 158

O Verão MAIS QUENTE de sempre!

Chegou novamente a hora de acelerar o ritmo e pôr o seu bem--estar e boa forma no seu melhor, para que este Verão possa ser mesmo uma 'brasa'! Divirta-se com actividades ao ar livre, deixe o seu corpo pronto para a praia e delicie-se com alimentos coloridos, repletos de coisas boas! Nos próximos meses, vai poder ter uma excelente aparência e sentir-se no seu melhor absoluto, basta virar a página e ler os nossos conselhos – são fáceis de seguir e vai ficar contente por o ter feito!

HERBALIFE

Sorria… chegou o Verão!

É um facto; as pessoas sorriem mais quando o sol brilha. A luz do sol anima, é convidativa e, na quantidade certa, é terapêutica. Manhãs mais claras e dias mais longos, significam mais tempo… tempo para si! Dê uma vista de olhos à lista que se segue: uma série de ideias para preencher a sua agenda com mais 'vida' e desfrutar de mais tempo para si. O destaque vai para revigorar o seu bem-estar e boa forma de uma maneira divertida; por isso, crie uma lista animada de coisas a fazer no Verão e, depois, siga-a à risca! A chave para o sucesso é incluir apenas o que deseja fazer realmente, evitando qualquer vocabulário restritivo como 'devia ou tenho de', uma vez que isso pode anular o resultado…

A actividade física PODE ser divertida

Experimente algo de novo! Faça exercício físico ao ar livre e tire mais partido do ar fresco e do sol. Pense na hipótese de aderir a um clube ou dois – existem tantos à escolha: remo, voleibol, basquetebol, ténis, passeios, caiaque, surf, aulas de dança, bicicleta de montanha, vela, equitação, artes marciais de exterior, aulas de ioga e tai chi. Vá lá, seja aventureiro! Os miúdos sabem exactamente o que fazer para se divertirem, por isso observe-os, aprenda e relembre o tipo de divertimento que você costumava ter… e se gostar de alguma coisa que ponha realmente a sua adrenalina a correr, pode sempre fazer asa delta, rafting, rapel e paintball – dias diferentes para recordar! Enquanto se diverte e pratica toda esta actividade física extra, o seu corpo vai responder tornando-se mais firme e mais magro, portanto prepare-se porque vão chover elogios.

Não deixamos de nos divertir porque envelhecemos, envelhecemos porque deixamos de nos divertir!

Conselhos | infalíveis

- Quando andar, ande mais depressa.
- Assegure-se de que as saídas em família envolvem actividades físicas divertidas.
- Passe alguns fins-de-semana a fazer uma remodelação completa ao seu jardim.
- Quando fizer um piquenique – leve acessórios – disco, bola de futebol, raquetes, etc.
- Apanhe alguma fruta nos fins-de-semana e encha o seu frigorífico com fruta fresca e deliciosa.
- Uma viagem curta até às lojas locais? Escolha duas rodas em vez de quatro – pedale!

Equilíbrio entre trabalho e divertimento

O sol brilha através das janelas, acenando-lhe para deixar a sua secretária e ir para a rua divertir-se. Planeie a sua escapadela – basta levar consigo uns sapatos confortáveis para andar ou ténis, e sair para uma caminhada rápida durante a hora do almoço. Caminhar é simples, eficaz, e revigorante, tanto a nível físico como mental, e na verdade, o seu trabalho acaba por sair beneficiado! Por isso, seja flexível e marque os seus passeios na sua agenda profissional; encare-os como compromissos inadiáveis. Você merece essas pausas – é tempo de qualidade para si – vá para a rua e faça o que tem a fazer!

Sabia que fazer exercício físico ao ar livre pode queimar até 30 por cento mais calorias do que fazer o mesmo exercício num local fechado?

Conselhos | infalíveis

- Faça de conta que os elevadores não existem
- Levante-se quando falar ao telefone
- Forme uma equipa desportiva ou organize uma corrida amigável, para angariar fundos para eventos de beneficência
- Caminhe até um jardim ou espaço ao ar livre e desfrute do seu almoço 'al fresco'.

Várias pessoas fazem férias na praia para descansar – mas descansar podemos fazê-lo em casa! Há um mundo lá fora à espera de ser descoberto, através de uma enorme variedade de férias de aventura e caminhadas, que se realizam durante todo o ano (dois minutos de busca na internet e vai ver que tem imenso por onde escolher!). Pense só no ar fresco… no sol e no vigor… que as suas pernas vão receber! Certifique-se que a estância de férias ou o hotel que escolher fornece um bom leque de actividades – voleibol, ténis, desportos aquáticos, bicicletas de aluguer, etc., e alterne entre os dias de praia ou piscina e dias passados ao ar livre a explorar.

Conselhos | infalíveis

- Evite a desidratação com o calor – certifique-se que bebe bastante água e, se fizer exercício físico, abasteça-se com H³O Pro™ **(veja no verso)**
- Refresque-se – Use o Spray Refrescante Radiant C
- Preocupado em comer demais quando está fora de casa? A Fórmula 1 é a solução perfeita **(veja no verso)**
- E não se esqueça de pôr na mala o seu equipamento de ginástica e os ténis!

Conselhos | infalíveis para os amantes do sol

- Vá para a sombra entre as 11 e as 15 horas
- Nunca deixe que a sua pele apanhe escaldões
- Proteja-se com um chapéu, t-shirt e use óculos de sol
- Use um protector solar específico, de boa qualidade, com um FPS elevado, e use produtos que protejam tanto contra os UVA como os UVB
- Aplique o protector solar 20 minutos antes de se expor ao sol
- Reaplique regularmente o protector solar, especialmente após fazer exercício físico, nadar ou limpar-se com a toalha

Nutrição solar no Verão

A luz do sol não é apenas um glorioso deleite reservado para as férias anuais. A nossa principal fonte de Vitamina D é a luz do sol. Forma-se debaixo da pele em reacção à luz do sol. A Vitamina D é necessária para absorver devidamente o cálcio, manter uma boa estrutura óssea e muitas outras funções essenciais ao organismo. Mas, doses em excesso de sol podem tornar-se um pesadelo para o seu bem-estar. Seja sensato, cuide da sua pele tanto por dentro como por fora, com uma dieta rica em nutrientes e antioxidantes, bastante água, para além de produtos eficientes de cuidados com a pele, para reter a hidratação e, protector solar para proteger a pele dos efeitos nocivos do sol. Mesmo quando não está a apanhar banhos de sol é importante que use diariamente um creme hidratante com FPS, para proteger a sua pele. Mesmo nos dias enevoados a pele pode sofrer danos devido ao sol. Escolha entre a nossa linha de cuidados para a pele do rosto Nourifusion, repleta de nutrientes e com FPS 15, e a nossa linha retardadora da acção do tempo Skin Activator, com FPS 15* (veja os pormenores no verso). Este esforço adicional vai ajudá-lo a reter um brilho deslumbrante até ao Outono!

Conselhos | infalíveis

- Opte por refeições mais pequenas e mais frequentes
- Coma muitos alimentos coloridos frescos, que são abundantes em nutrientes
- Prefira proteínas magras: peixe fresco, aves, caça
- Comece cada dia com o pé direito, nunca saltando o pequeno-almoço
- Beba muita água

Nutrição de Verão

Se o seu corpo falasse, dir-lhe-ia para comer mais alimentos 'solares'! Qualquer coisa cultivada ao ar livre e utilizada enquanto fresca, será uma fonte rica de vitaminas e minerais – tudo graças à maravilhosa energia do sol. Por isso, encha o seu prato até acima com deliciosas saladas coloridas, legumes frescos e fruta. Estes alimentos ricos em nutrientes têm também muito menos propensão a sobrecarregar o seu tracto digestivo e a torná-lo menos activo com o calor, especialmente quando está a seguir um estilo de vida mais activo no Verão.

Por último, mas não menos importante, a água, o seu melhor amigo durante os meses de Verão, essencial de tantas maneiras – anti-envelhecimento, digestão, níveis de energia, pele macia, regulação da temperatura do corpo – e a lista continua por aí fora. Mas você já sabia isso, não sabia? É simples: não espere até sentir sede, beba água sistematicamente ao longo de todo o dia. Quanto mais quentes forem as condições atmosféricas e mais activo você for, mais necessitará de se manter hidratado.

O melhor Verão de sempre…

Sim, dos pés à cabeça, você pode ter uma aparência melhor e sentir-se no seu melhor absoluto, com um pequeno esforço extra e cuidado. Quando terminar de escrever a sua lista de tarefas de Verão, faça algumas cópias e coloque-as em sítios de destaque – no frigorífico, na sua secretária no emprego, na sua mala – e siga-a à risca, nada vai acontecer enquanto não passar das palavras à acção… a chave está em 'fazer'… vá em frente!

Vire a página e certifique-se que tem todos os produtos que necessita para o ajudar a manter-se em forma, com bem-estar e a sorrir, neste Verão…

* Os produtos de Nutrição Exterior da Herbalife, que contêm FPS 15, não se destinam a ser usados como protectores de exposição prolongada ao sol. Por favor, certifique-se que aplica um protector solar específico, com um FPS adequado ao seu tipo de pele.

Quer vá para fora ou fique em casa este Verão, vai ver como a nossa fantástica gama de produtos pode, realmente, marcar a diferença…

Comer durante as férias

Está preocupado com todos aqueles pratos exóticos estrangeiros, comidas deliciosas e doces tentações? Se assim é, arranje espaço na sua mala para a Fórmula 1! Não podia ser mais simples: substitua uma refeição por dia, por um batido Fórmula 1 da Herbalife, se quer evitar a facilidade com que se exagera na comida durante as férias, ou substitua duas refeições por dia pelos batidos Fórmula 1 da Herbalife, se estiver a seguir um programa de controlo de peso. Perfeitamente equilibrado, para ajudar a nutrir o seu corpo com proteínas de soja, hidratos de carbono e vitaminas e minerais essenciais – problema resolvido!

Em casa ou no estrangeiro – o pequeno-almoço indispensável

Esta é realmente uma alternativa inteligente ao pequeno-almoço: Prepare um Batido Fórmula 1 da Herbalife, com 250 ml de leite meio gordo frio e frutos de Verão à sua escolha, misture e sirva! Rápido de fazer e altamente nutritivo. Latas disponíveis em seis sabores deliciosos:

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

Saquetas Fórmula 1

Saquetas disponíveis em dois sabores deliciosos:

Baunilha #2653 Biscoito & Nata #2657

Também tem snacks equilibrados para as férias…

Delicie-se com uma saborosa Barra de Proteínas, como um snack equilibrado, sempre que precisar de um pouco de energia extra ou quando quiser comer alguma coisa doce, enquanto anda de um lado para o outro.

Baunilha Amêndoa #0258 Chocolate Amendoim #0259 Citrinos Limão #0260
Cada caixa contém 14 barras

Aumente a sua ingestão de água.

Já mencionámos o quão essencial ela é, agora podemos ajudá-lo a apreciar realmente a água, adicionando o nosso refrescante Concentrado de Herbal Aloés. Contendo gel de Aloés Vera, vai dar mais opções de sabor ao seu consumo diário de água.

Concentrado de Herbal Aloés #0025

Para quem leva o exercício físico a sério!

Transpirar durante o exercício físico provoca a perda de electrólitos essenciais, como o sódio, potássio, cálcio, magnésio e cloreto. A reposição dos electrólitos promove uma hidratação rápida e pode ajudar a evitar os efeitos negativos da desidratação, como as cãibras musculares, fadiga e dores de cabeça. A nossa Bebida Isotónica H³O Pro™ é concebida especialmente para fornecer uma concentração de hidratos de carbono e de electrólitos semelhante à do organismo, o que significa que é absorvida tão rapidamente, se não mais rapidamente até do que a água. Rápido e fácil de utilizar, basta verter o conteúdo de uma saqueta numa garrafa de água, para obter 500 ml de H³O Pro™. É a solução perfeita sempre que pratica exercício físico intenso, durante mais de uma hora. E, se quiser uma bebida com baixo teor calórico para aumentar a sua energia, para exercício de menor impacto ou de resistência, tome o Liftoff®, a nossa bebida energética efervescente – não saia de casa sem estes produtos!

Bebida Isotónica H³O Pro™ #2646 Liftoff® sabor a Laranja #3151
Liftoff® sabor Lima-Limão #3152

Obtenha aquele 'brilho saudável' e proteja a sua pele

Aumente a quantidade de hidratante que usa – a nossa linha NouriFusion® contém uma fórmula exclusiva de multivitaminas – Vitaminas A, C e E – para ajudar a nutrir a sua pele e a deixá-la com um brilho saudável. O Creme Hidratante de Multivitaminas NouriFusion®, com um FPS 15, ajuda a proteger e a cuidar a sua pele. Comer mais fruta e legumes, também irá fornecer-lhe os tão necessários nutrientes antioxidantes; para um apoio extra, pense na hipótese de tomar um suplemento antioxidante. Mantenha esta rotina quando estiver de férias e quando regressar a casa, para obter efeitos de maior duração.

Creme Hidratante de Multivitaminas NouriFusion® FPS 15
Pele Normal a Seca #2514 Pele Normal a Oleosa #2515
Tónico de Multivitaminas NouriFusion®
Pele Normal a Seca #2512 Pele Normal a Oleosa #2513
Leite de Limpeza de Multivitaminas NouriFusion®
Pele Normal a Seca #2510 Pele Normal a Oleosa #2511
RoseOx #0139

Combata os sinais do envelhecimento – renovação da pele para homens e mulheres.

Está preocupado com os efeitos desidratantes e de envelhecimento provocados pelo sol? Skin Activator™ é uma linha de cuidados com a pele inteligente, formulada com um avançado complexo de glucosamina, produtor de colagénio. Este complexo inteligente estimula o rejuvenescimento da pele, ao ajudar a aumentar a produção natural de colagénio da pele. As linhas finas e rugas, a suavidade, limpidez e luminosidade, podem melhorar visivelmente apenas numa questão de semanas. Escolha entre cinco produtos retardadores da acção do tempo, cada um deles concebido para actuar numa área específica da pele, sendo activos onde é mais necessário. Uma pele sensacional durante todo o Verão!

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

Para mais informação sobre a gama completa, peça ao seu Distribuidor Independente Herbalife uma Brochura de Produto

Os produtos de Nutrição Exterior da Herbalife, que contêm FPS 15, não se destinam a ser usados como protectores de exposição prolongada ao sol. Por favor, certifique-se que aplica um protector solar específico, com um FPS adequado ao seu tipo de pele.

LISTA DE VERIFICAÇÃO para Férias Saudáveis

- ☑ Protector Solar
- ☑ Produtos de cuidados com a pele Skin Activator™
- ☑ Leite de Limpeza NouriFusion®
- ☑ Tónico NouriFusion®
- ☑ Creme Hidratante com FPS 15 NouriFusion®
- ☑ Concentrado de Herbal Aloés
- ☑ Garrafa de água
- ☑ Equipamento de ginástica
- ☑ Ténis
- ☑ Saquetas Fórmula 1
- ☑ Barras de Proteínas
- ☑ Saquetas H³O Pro™
- ☑ e, para o ajudar a manter a frescura quando viaja, o Spray Refrescante para o Rosto Radiant C é imprescindível – refresca instantaneamente a pele sequiosa de água e possui um maravilhoso aroma refrescante #2997

Regresse das férias sentindo-se totalmente descontraído, mas cheio de entusiasmo e pronto para qualquer coisa!

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. 2º Trimestre de 2009

Issue 158 – Insert - Portuguese - #6361–PO–58

HERBALIFE