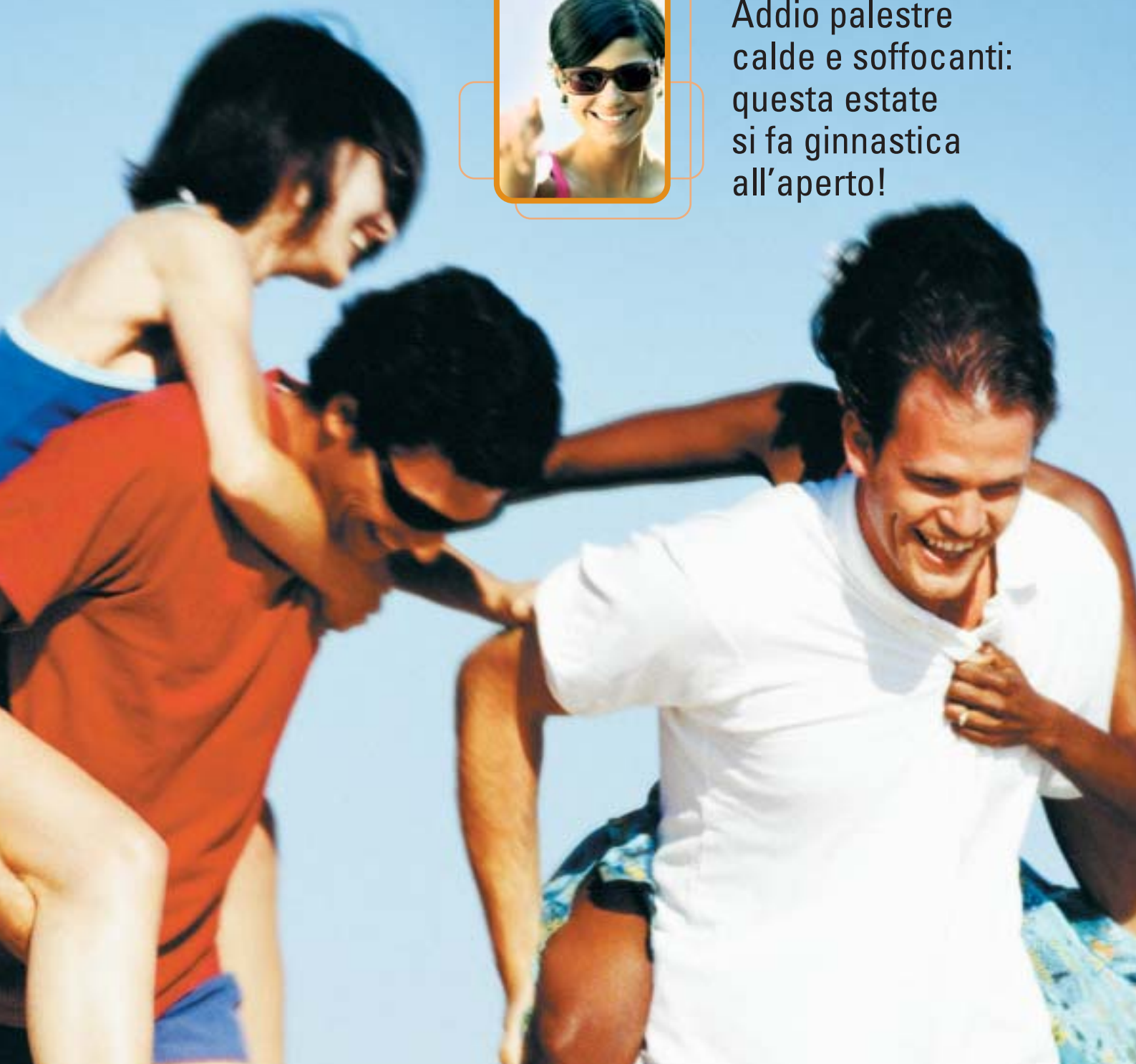


Divertimento al sole – Esercizi fisici estivi



Addio palestre
calde e soffocanti:
questa estate
si fa ginnastica
all'aperto!



Quali sono le sensazioni più belle in assoluto?

- Essere felici!
- Avere il sole sul volto!
- Ridere!

Non è un peccato che la società moderna sia riuscita a far diventare la parola 'ginnastica' una parola negativa? La gente ti dice: "Dovresti fare un po' di ginnastica", "devi fare ginnastica"... "faresti bene a fare ginnastica"... "perché non fai ginnastica?". La ginnastica è diventata un'incombenza sgradevole.

Ma è un dato di fatto che un esercizio fisico moderato e regolare è il modo migliore per mantenersi sani e in forma.

Se soltanto sentir parlare di 'ginnastica' ti terrorizza, ecco una splendida alternativa... Quest'estate esci all'aria aperta e prova tutte le possibilità che hai a disposizione con del sano, corroborante divertimento al sole.

Non servono attrezzature costose, ma solo del tempo libero e la volontà di divertirsi! Le occasioni per consumare energia sono infinite! Perciò volta pagina e scegli i tuoi primi esercizi estivi all'aperto. Esci e divertiti!



Le cose più belle della vita sono ancora gratuite: sole, sorriso e aria fresca!

Prima di uscire, tieni bene a mente...

Sole in sicurezza

Il "colpo di calore" si verifica quando l'organismo perde una grande quantità di liquidi a causa di un ambiente circostante eccessivamente caldo. La perdita di liquidi e il consumo di sali possono provocare senso di debolezza, nausea, vomito, vertigini, perdita di concentrazione, perdita di appetito e crampi muscolari. Il "colpo di calore" viene curato togliendosi dal sole e mettendosi in una zona fresca, sorseggiando lentamente dell'acqua tiepida con glucosio e bagnandosi la testa e il collo con acqua fresca. Se lo si trascura, il colpo di sole porta a insolazione, caratterizzata da mal di testa, pelle secca e surriscaldata, temperatura corporea oltre 41°C, assenza di traspirazione e stato confusionale. È essenziale raffreddare il corpo e ripristinare i fluidi corporei immediatamente, perché l'insolazione può essere mortale. Non improvvisare, rivolgiti a un medico.

Consigli per sconfiggere il caldo

- Evita le ore più calde: esci al mattino presto o nel tardo pomeriggio per fare la tua ginnastica all'aperto. Quando stai fuori tutto il giorno, limita il più possibile il tempo trascorso sotto il sole.
- Mantieniti fresco – indossa abiti comodi di colore chiaro: respingono i raggi del sole.
- Indossa abiti in fibre naturali – cotone, seta e lino. Evita le fibre sintetiche come poliestere e nylon poiché sono materiali a base di plastica che producono calore e aumentano la sudorazione.
- Indossa un cappello o un berretto con visiera di colore bianco per evitare un'eccessiva esposizione della testa al calore.

Consuma un



Si esce – Dove ti piacerebbe andare?

Goditi un po' d'aria fresca e di natura

- Una passeggiata nel bosco
- Una camminata lungo il fiume
- Giochi tra gli alberi
- Gita in un bel parco naturale
- Visita a castelli, antichi palazzi e parchi circostanti
- Passa una giornata in una riserva faunistica, allo zoo o in un parco a tema



Divertimento spontaneo!

- Porta una pallina e le racchette in un parco vicino
- Salta in bicicletta e fatti una pedalata
- Vai a raccogliere un po' di frutta e goditi i benefici effetti corroboranti di un buon té

- Metti una buona crema con SPF; applicala regolarmente, specie prima e dopo una nuotata.
- Riempi una bottiglia d'acqua applicandovi un vaporizzatore; spruzzatela addosso spesso.
- Mangia più insalate, frutta e verdura: sotto il sole servono più nutrienti antiossidanti.
- Bevi tanta acqua!
- Fai frequenti 'pause all'ombra' per consentire all'organismo di raffreddarsi.



Borraccia sportiva
Cod. 8638

Un po' di quell'energia in eccesso!



In giardino

- Porta fuori il tavolo da pingpong e organizza un torneo con gli amici
- Gioca a spruzzarti acqua con i bambini
- Migliora l'equilibrio: cimentati con un pallone o un monociclo
- Compra un mini trampolino ginnico: smaltisci quei chili di troppo
- Impressiona gli amici: impara qualche esercizio da giocatore
- Giardinaggio... coinvolgi tutta la famiglia
- Taglia l'erba del prato... poi gioca a croquet!



Se piove...

- Non disperarti: dedicati a lavori domestici. Metti un po' di musica, e fai le pulizie o riordina la casa!!
- Imbianca le pareti di casa a suon di musica! Un po' di musica classica aiuta a svolgere un lavoro del genere in scioltezza...



Falla diventare un'abitudine: iscriviti a qualche circolo di attività all'aria aperta

- Gite ed escursioni
- Corsa campestre
- Tennis
- Equitazione
- Canoa
- Golf
- Orientamento/Arrampicata
- Campeggio – fatti prestare una bella tenda e prova questa esperienza
- La piscina vicino casa è ideale per trovare un po' di refrigerio durante le giornate più calde. E sono poche le attività efficaci come gli sport acquatici...



Chiedi aiuto ai bambini

- I bambini sono dei veri esperti in divertimento, e sanno perfettamente come consumare energie. Quando sei con dei bambini puoi dimenticare la tua età: unisciti al gruppo e lascia venir fuori il bambino che è in te!



Divertimento da soli

- Jogging... ascoltando musica, il sole sul corpo, l'aria fresca nei polmoni... nulla di più semplice!
- Camminata veloce – muoviti in allegria: invece della musica, metti nel registratore una cassetta del tuo comico preferito!
- I cani sono di grande compagnia, e hanno bisogno di fare una passeggiata ogni giorno... Bisogna dire altro?

Mantieni l'idratazione...

- Ogni giorno consumiamo 1-2 litri d'acqua per respirare, sudare e smaltire le scorie dell'organismo. Per ogni ora di attività fisica abbiamo bisogno di 1-3 tazze d'acqua extra; di più se il clima è caldo-umido.
- Quando si ha sete vuol dire che si è già disidratati; cerca di bere acqua a sufficienza per evitare la sete.
- Riduci al minimo caffè, tè e alcol, che disidratano l'organismo.
- Nelle giornate calde, mangia insalate, frutta e verdura: contengono tanta acqua – quella di cui hai maggior bisogno.

- Il colore dell'urina può aiutare a capire il livello di idratazione dell'organismo: l'urina scura indica scarsa idratazione – occorre bere di più.
- Durante le giornate calde porta sempre con te due litri d'acqua. È fondamentale!



Qualche suggerimento per favorire la perdita di peso

- Prova ad applicare alle caviglie e/o ai polsi degli appositi pesi da ginnastica per aumentare il consumo di calorie.
- Porta con te uno zainetto con dentro due litri d'acqua: eviterai la disidratazione e consumerai calorie in più.
- Porta con te una palla da tennis, un frisbee ed un pallone: gioca almeno mezz'ora con ognuno di questi strumenti. Trova un posto dove ci sia dell'ombra per raffreddare il corpo e bevi spesso tra una partita e l'altra.
- Se non hai un cane, fatti prestare quello di un amico o del vicino...!

Più divertimento al sole = Meno grasso!

Il sole fa venir fuori il meglio di ognuno di noi – forma fisica compresa!

Accompagna le tue attività al sole con i nostri efficaci prodotti per la forma fisica per ottimizzare il risultati: Formula 1 Sostituto del pasto, Complesso multivitaminico e Integratore proteico in polvere.



Immagini a scopo illustrativo – i prodotti possono variare a seconda del Paese.

Formula 1 Sostituto del pasto per il controllo del peso

Prima di uscire fai il pieno con un frullato di Formula 1, ricco di nutrienti facili da assimilare. Rapido e semplice da preparare, questo delizioso pasto da bere fornisce una nutrizione bilanciata che ti sostiene e ti permette di godere le tue ore di svago all'aria aperta.

Disponibile in cinque gusti: Vaniglia Cod. 0141, Fragola Cod. 0143, Cacao Cod. 0142, Frutti Tropicali Cod. 0144 e Cappuccino Cod. 1171

Integratore proteico in polvere

La cosa da evitare assolutamente prima di uscire in una giornata calda è fare un pasto pesante; digerire la carne è particolarmente faticoso per l'organismo. Eppure il corpo ha bisogno di un giusto apporto giornaliero di proteine, che sono vitali per la crescita, la riparazione e il mantenimento delle cellule. La perfetta alternativa è l'Integratore proteico in polvere, ideato per essere facilmente digeribile e utilizzabile dall'organismo; un grande integratore estivo che ti aiuta a soddisfare il tuo fabbisogno proteico giornaliero. Aggiungine una porzione al tuo frullato di Formula 1 Sostituto del pasto a qualunque altro pasto, e sarai pronto per una eccitante giornata di attività all'aria aperta!

Integratore proteico in polvere Cod. 0242

Complesso multivitaminico / Rose Ox

L'esercizio fisico richiede più di semplice carburante per produrre energia; l'attività motoria infatti consuma molti micronutrienti. Per ridurre al minimo lo stress da ossidazione, neutralizzare i radicali liberi e soddisfare il fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali, usa un integratore di qualità di vitamine e minerali ed un efficace integratore antiossidante.

Complesso multivitaminico Cod. 0133, RoseOx Cod. 0139,

Tè a Base di Erbe

È vero, prima abbiamo parlato di caffè, tè e disidratazione. Ma esiste un'ottima alternativa: il Tè a Base di Erbe è più delicato con l'organismo rispetto al tè e al caffè tradizionali. Ogni tazza contiene due terzi in meno di caffeina di una tazza di caffè, quindi ti permette di ridurre la caffeina e nel contempo avere la carica corroborante delle erbe. L'ingrediente principale, il tè verde, è stato studiato a fondo ed è risultato ricco di nutrienti antiossidanti.

Disponibile in quattro gusti rinfrescanti: Originale Cod. 0105, Limone Cod. 0255, Pesca Cod. 0257 e Lampone Cod. 0256

Per maggiori dettagli sulla gamma completa di prodotti nutrizionali, per il controllo del peso e la cura della persona, chiedi al tuo Distributore una copia della brochure più recente.

Il vostro piano per una vita di benessere inizia OGGI

Herbalife: soluzioni nutrizionali scientificamente all'avanguardia. I prodotti Herbalife sono accompagnati da un servizio di assistenza clienti personalizzato.

Il tuo Distributore Herbalife:



Issue 112 – Insert Italian #5921-IT-12

Questo inserto staccabile può essere riprodotto in fotocopia solo integralmente. Scarica l'inserto dal Business Tools On-line. www.herbalifecentral.com