



 **ShapeWorks™**
Controllo del peso per una forma perfetta.

Un 2005 sensazionale con ShapeWorks™

Il proposito più frequente per il nuovo anno è "perdere peso".

La soluzione più incredibile?

ShapeWorks™!

Trascorso bene il mese di dicembre? Ci auguriamo di sì. Tutti abbiamo bisogno di prenderci una pausa, partecipare al clima delle festività e farci un regalo per la fine dell'anno. Ma per milioni di

persone in tutto il mondo, le Feste sono un supplizio: tentazioni a non finire, cose da bere e da mangiare in abbondanza.

Ma quale divertimento? Solo chili, centimetri e grasso in più!

È il momento di scoprire ShapeWorks...

Abbandona per qualche minuto questi pensieri negativi. Apri la tua mente a nuove soluzioni e leggi quello che abbiamo da dirti. Non te ne pentirai.

Il 2005 sarà l'anno in cui cambierai completamente l'atteggiamento nei confronti del cibo. Ti sbarazzerai delle vecchie abitudini e le sostituirai con un sistema rivoluzionario sano, estremamente efficace e immediato. Potrai sfoggiare la splendida forma fisica che si nasconde in quello che attualmente conosci come il tuo corpo. Poco a poco prenderai coscienza, capirai come mai tutte quelle diete folli che hai provato in passato non abbiano mai funzionato.

Cosa intendi per "dieta"?

Restrizione. Privazione. Fame. Noia. Delusione. Sconforto. Tentazione. Fatica. Fallimento. Invidia.

Coraggio! Sostituiamo tutto questo con il nuovo approccio ShapeWorks, un approccio che porterà il sorriso sulle tue labbra. Da oggi in poi, "dieta" significherà:

Positività. Decisioni chiare e risolutive. Cambiamenti intenzionali e permanenti. Scelte sane e bilanciate. Benessere a lungo termine.

Cibi e bevande colorate e ricche di nutrienti. Un organismo appagato, asciutto, felice, in forma...

Ora possiamo pronunciare la parola "dieta" senza avvertire crampi allo stomaco! Noi siamo dalla tua parte; stai per entrare in ShapeWorks, un'esperienza piacevole e ricca di benefici...

Con che cosa hai dovuto fare i conti finora? Vediamo un po'...

Fame

È il tuo corpo che cerca di dirti che...

- la tua dieta è carente di alcuni nutrienti
- il tuo organismo è disidratato e dovresti bere più acqua
- non digerisci/assorbi i nutrienti in modo adeguato
- le tue riserve di carburante sono troppo basse

Carburante di qualità scadente

I cibi precotti e troppo lavorati sono una fonte molto povera di nutrienti. Formano un impasto che si muove lentamente, che il corpo non è in grado di assimilare con efficacia e che di solito causa l'acquisto di peso.

Mancanza di energie

Un segnale che il tuo apparato digerente è affaticato, non ce la fa, e i nutrienti non vengono assorbiti in modo appropriato; per questo le tue riserve di carburante sono al minimo.

Ma tutto questo sta per cambiare!

Le più recenti scoperte scientifiche per un controllo del peso sicuro ed efficace sono finalmente alla tua portata...



Non dimenticare!

Noi siamo dalla tua parte; stai per fare un'esperienza piacevole e ricca di benefici.



Immagini a scopo illustrativo – i prodotti variano a seconda del Paese.

Ricorda!

Questi cambiamenti devono essere permanenti. Oggi è il primo giorno della tua nuova vita, una vita più sana e più felice.

Non dimenticare! Siamo dalla tua parte, vogliamo aiutarti a perdere peso in modo semplice e piacevole.

Via il vecchio! Avanti col nuovo!

Scrivi il significato positivo della parola "dieta" su un pezzo di carta e attaccalo in bella vista sullo sportello del frigorifero.

Il cibo è tuo amico

Apprezza quello che può darti: nutrienti, energia, benessere.

Controlla la fame scegliendo ad ogni pasto solo cibi ricchi di nutrienti.

Acqua

L'acqua è un elemento che non dà energia in senso stretto ma permette il trasporto dei nutrienti nel nostro organismo. Inoltre, l'acqua partecipa al processo digestivo e aiuta l'organismo ad eliminare le tossine. Per questo motivo è importante bere regolarmente durante la giornata. Cerca di bere due litri di acqua al giorno.

Proteine

Dai al tuo organismo le proteine di cui ha bisogno! Le proteine aiutano a sviluppare e mantenere la massa muscolare. Spesso avviene che le diete usuali (fame e privazione) determinino una diminuzione della massa muscolare riducendo, così, la capacità dell'organismo di bruciare i grassi. Per avere un corpo asciutto e in forma, è necessario garantire al proprio organismo il giusto apporto proteico. Includi nella tua dieta una adeguata quantità di proteine magre come pollo senza pelle, pesce, carne rossa o tofu, che non contengono elevati livelli di grassi dannosi.

Nuova abitudine

Attraverso il "Calcolatore per la stima del fabbisogno proteico", conosci la tua composizione corporea e, in base alle tue caratteristiche, prendi ogni giorno Formula 1 Sostituto di un pasto e Formula 3 Integratore proteico in polvere.

Privilegia i carboidrati colorati

Peperoni, pomodori, spinaci, carote, broccoli. Riduci al minimo l'assunzione di carboidrati marroni e beige come pane, pasta, riso, patate, biscotti, torte e dolci, che sono ricchi di calorie e poveri di nutrienti essenziali. L'obiettivo è assumere grandi quantità di carboidrati freschi, non trattati, cotti solo leggermente e colorati (ricorda che ogni colore indica fitonutrienti diversi). Con la loro azione depurativa, avranno effetti benefici sull'apparato digerente e ti forniranno una carica di energia per tutta la giornata. I carboidrati colorati ti daranno veramente una mano a sconfiggere la sensazione di fame.

Nuova abitudine

Usa Formula 2 - Complesso multivitaminico.

L'importanza delle fibre

Le fibre aiutano a ridurre i tempi di permanenza del cibo nell'intestino coadiuvando l'eliminazione di tossine e scorie. Proprio quello di cui hai bisogno quando segui una dieta per il controllo del peso!

Nuova abitudine

Usa ogni giorno Multifibre – Integratore alimentare di fibre.

Il piacere dell'esercizio fisico. Fare attività ogni giorno aiuta a mantenere i muscoli tonici e la circolazione efficiente. Scegli esercizi che per te sono un DIVERTIMENTO, non una sgradevole incombenza. Ad esempio, fai ogni giorno una passeggiata veloce di 30 minuti in compagnia di un amico/a, porta con te un libro di barzellette e leggilo fino a che non resterete tutti e due senza fiato per le risate!



Controllo del peso per una forma perfetta.

2005 – Crea il tuo successo ShapeWorks™ ...

È giunto il momento di far venir fuori la tua forma perfetta; è già lì, lo sai. Adesso che hai capito come stanno le cose, aggiungi i quattro ingredienti giornalieri essenziali che ti aiuteranno a farcela...

Formula 1 – Sostituto del pasto per il controllo del peso

La fame "normale" si presenta 4-6 ore dopo ciascun pasto, quando l'organismo è pronto a fare di nuovo il pieno di carburante. Dopo un pasto povero di nutrienti, invece, la fame può presentarsi anche un'ora dopo: "Non era quello di cui avevo bisogno", ecco cosa ti sta dicendo il corpo! Formula 1 ti offre ogni volta un pasto bilanciato ricco di nutrienti che soddisfa le esigenze nutrizionali dell'organismo.

Consigliamo di prendere uno o due shake al giorno, a seconda del tuo piano alimentare, più, un "Pasto Suggestivo" ricco di nutrienti, carboidrati colorati e proteine magre. È di questo che il corpo ha bisogno per raggiungere gli obiettivi di forma!

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

Formula 2 – Complesso multivitaminico

Errate abitudini alimentari, vita stressante e inquinamento ambientale possono privare l'organismo di nutrienti vitali ed indebolire così il nostro sistema immunitario. I nutrienti contenuti negli integratori alimentari aiutano ad integrare l'alimentazione. Formula 2 Complesso multivitaminico fornisce un ampio spettro di vitamine e minerali essenziali fondamentali per migliorare il benessere fisico.

Formula 2 - Complesso multivitaminico Cod. 0121

Formula 3 – Integratore proteico in polvere

Assumere la giusta quantità di proteine in base alle proprie caratteristiche è fondamentale per il benessere. Le proteine aiutano ad aumentare la massa magra, aumentando così il livello del metabolismo e quindi il numero di calorie che vengono bruciate. Chiedi al tuo Assistente ShapeWorks una misurazione corporea grazie alla quale potrai individuare il tuo Indice di Massa Corporea, il fattore proteico ed il metabolismo basale stimato. Una volta stimato il tuo fabbisogno proteico, puoi aggiungere ogni giorno alla Formula 1 la quantità adeguata di Formula 3 Integratore proteico in polvere e scoprire così tutti i benefici del potere delle proteine!

Formula 3 - Integratore proteico in polvere Cod. 0242

Multifibre – Integratore alimentare di fibre

Prova a pensare all'apparato digerente come un motore. Riceve cibo (il carburante), lo elabora e lo ridistribuisce sotto forma di sostanze nutrienti (energia). I tuoi livelli di energia e lo stato generale di benessere fisico dipendono dall'efficienza del tuo motore. Multifibre è simile ad un servizio di manutenzione quotidiana che aiuta a pulire le componenti più importanti e fare in modo che il motore funzioni senza problemi!

Multifibre – Integratore alimentare di fibre Cod. 0126

Comincia OGGI a creare il tuo nuovo futuro!

I nostri suggerimenti, uniti a questi quattro straordinari prodotti ShapeWorks, rappresentano il segreto per raggiungere la forma perfetta ed una vita di benessere.



Immagini a scopo illustrativo – i prodotti variano a seconda del Paese.

Il tuo piano per una lunga 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 Assistente ShapeWorks è:

Distributore Indipendente Herbalife



Issue 117 – Insert Italian #5921-IT-17

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