

# Movimenta il tuo febbraio! Mantieni alta la motivazione!

*Cari lettori,  
segnate le voci che meglio vi si addicono:*

- Il mio proposito per l'anno nuovo era di perdere peso.
- Non ho visto grandi risultati e ho rinunciato
- Non ne posso più delle diete. Non funzionano mai
- Ho cominciato ad andare in palestra
- Ho rinunciato anche a quella
- Passo quasi tutte le sere a poltrire sul divano
- Non mi piace fare esercizio fisico
- Non mi piace l'inverno

# Non accettare passivamente la tua situazione...

Abbiamo tutti la tendenza a poltrire sul divano, vittime della pigrizia. Di solito i sensi di colpa legati al 'fare niente' vengono combattuti a colpi di porzioni extra di cibo... col risultato di sentirci ancora di più in colpa di prima! Febbraio può essere un mese terribile. Ed è un vero peccato, se si pensa che invece potremmo fare grandi progressi e diventare un modello anche per le persone che vivono intorno a noi!

È possibile che tra i tuoi buoni propositi per l'anno nuovo ci fosse anche quello di perdere peso ma che vi abbia rinunciato perché i risultati erano troppo lenti e scoraggianti? Ma è normale: l'inverno è la stagione più difficile per perdere peso – il corpo è costretto ad andare contro natura; lui preferirebbe rallentare e risparmiare carburante per non farsi trovare impreparato in caso di necessità! Devi accettare il fatto che nella stagione fredda l'organismo fa tutto il possibile per mantenere le riserve di grasso: è una questione di sopravvivenza genetica. Esistono tante altre cose positive con cui tenersi occupati e migliorare salute e benessere... la perdita di peso verrà di conseguenza.

È il periodo ideale dell'anno per cominciare a prepararsi all'estate, al momento in cui tutti vogliono apparire al meglio della forma.

Allora, pronti a scattare via dal divano e trovare nuove fonti di ispirazione?

## **Crederci in se stessi...**

Nella pagina precedente abbiamo riportato un esempio di 'scheda di valutazione personale'; puoi cambiare le parole e trovare messaggi più adatti a te. Scrivine più d'una, fai plastificare i cartoncini e posizionali per tutta casa: sul computer, sul frigorifero, sulla credenza della cucina, sullo specchio del bagno, ecc. – quanti ne desideri! Leggi le parole ad alta voce diverse volte al giorno CREDENDO in quello che dici.

- Posso cambiare la mia forma fisica
- Sono consapevole della mia bellezza
- Posso fare tutto quello che mi propongo di fare

## **Tenere un diario dei 'successi'**

Perché? "Metti nero su bianco" gli ostacoli incontrati ed i successi raggiunti aiutano a mantenere alto il morale. Annota tutte le cose positive della giornata: quante volte hai riso, chi hai messo di buonumore, quanto sei stato/a attivo/a, quante volte hai fatto esercizio... Evita le frasi negative; ad esempio, se cedi alla tentazione di uno spuntino consolatorio, descrivilo come una 'ricompensa', non caricarlo di sensi di colpa. Stabilisci degli obiettivi, come una passeggiata veloce di una trentina di minuti ogni giorno, sufficienti porzioni di frutta e verdura al giorno, otto bicchieri d'acqua – fai un segno accanto ad ogni voce e scrivi vicino: "ben fatto!" Fai in modo di premiare questi tuoi risultati regalandoti momenti piacevoli da trascorrere in solitudine o in compagnia di amici e familiari.

Chiedi informazioni al tuo Assistente ShapeWorks sul "Diario dei risultati – 30 giorni di successi"!

## **Elabora strategie positive**

### **• Esercizio fisico**

Avevi giurato di andare in palestra tre volte la settimana? Hai abbandonato dopo sole tre settimane? Nulla di grave: ora fai parte anche tu del nutrito club di coloro che a febbraio rinunciano ai buoni propositi fatti a Capodanno! Ma non sentirti in colpa – sudare, affaticarsi e raffreddarsi – pensi che il tuo corpo sia adatto a subire simili strapazzi d'inverno? Sembrava una cosa innaturale, vero? Molto meglio scegliere un'attività divertente, imparare qualcosa di nuovo, qualcosa che coinvolga altre persone e un ambiente nuovo. Che ne dici di un corso di danza, di arrampicata indoor, di badminton, scherma, karaté, tai chi, yoga, shiatsu, pilates? Persino il pingpong è di gran lunga più divertente e attraente della palestra! Dai libero sfogo alla fantasia! Non andare in palestra se non ti va!

### **• Volersi bene**

Per sviluppare un atteggiamento più positivo, pensa al tuo tempo "per gli altri" e al tempo "per te stesso"; mettili insieme, trova il giusto equilibrio e otterrai un meraviglioso spazio di piacere che potrai riservarti con regolarità! Concediti il meglio: garantisci alla tua pelle i migliori prodotti per il corpo che ci sono in circolazione (vedi retro); ti sentirai meravigliosamente e avrai un aspetto radioso. Anche volere bene a se stessi rientra fra le strategie positive per l'inverno.





Dai libero sfogo alla fantasia! Non andare in palestra se non ti va!

• **Nutrimento**

Continua a mangiare i cibi giusti: frutta e verdura di stagione, fresca, cruda (o leggermente cotta al vapore). In questo periodo è il cibo che rispetta maggiormente il tuo corpo, facile da digerire e ricco di nutrienti salutari. Rendi il tuo pasto principale più colorato e "pieno di vita" possibile. Sostituisci prima colazione e pranzo con gli shake Formula 1 aggiungendo la quantità di Formula 3 Integratore proteico in polvere adatta alle tue caratteristiche per il benessere del tuo del tuo organismo. Ricorda: perdere peso d'inverno è difficile ma non impossibile!

• **Ridere**

Quando guardi la televisione, cerca di scegliere solo programmi che possono regalarti una risata; evita argomenti tristi e seri. La risata è terapeutica per l'organismo, è a tutti gli effetti un esercizio! Inoltre, evita le persone cupe: finiranno per trascinarci nella loro depressione. Ma se proprio non puoi evitarle, impegnati a metterle di buonumore. A volte cambiare gli altri è più facile di quanto sembri...

• **Idratazione**

Essendo una stagione umida e fredda, molti riducono l'apporto di acqua optando per bevande calde come il tè e il caffè. A questo si aggiungano i riscaldamenti che seccano gli ambienti e la tendenza a mangiare meno cibi freschi e crudi... Una scarsa idratazione può provocare problemi di digestione, costipazione, mal di testa e sonnolenza; non c'è da meravigliarsi se i tentativi di perdere peso finiscono per arenarsi! Un'adeguata idratazione è vitale se si desidera restare svegli, pieni di energie e in salute; bere acqua inoltre contribuisce a placare i morsi della fame. Perciò continua a bere i tuoi otto bicchieri al giorno e lascia che l'acqua compia la sua magia...

**Ricorda**

Non c'è fretta. Accetta il fatto che d'inverno la perdita di peso rallenta e cambia le tue priorità: adotta un nuovo atteggiamento che riduca al minimo le fonti di frustrazione e spalanchi le porte al divertimento e alla felicità.

# Premi l'acceleratore sul controllo del peso per l'inverno!

Le soluzioni semplici e intelligenti sono sempre le migliori. Ora hai solo bisogno di prodotti efficaci che favoriscano progressi costanti nei prossimi mesi. Rompi gli indugi e trattati meglio che puoi!

## Assortimento ShapeWorks™ QuickStart – Il dinamico assortimento per il controllo del peso ...per l'inverno

Resta in carreggiata per tutta la stagione fredda con questa completa combinazione di prodotti. Lascia che siano loro a fare il grosso del lavoro bilanciando l'apporto nutrizionale, fornendo nutrienti essenziali, appagando l'appetito, combattendo la pelle a buccia d'arancio e aiutando l'apparato digerente. Aggiungi tante verdure colorate, gli snack proteici, gli integratori alimentari di supporto, un po' di esercizio fisico giornaliero... e l'inverno cambierà!

## Protezione antiossidante invernale – RoseOx, Prelox Blue

Non aspettare che arrivi il raffreddore: preparati a riceverlo come si deve offrendo al sistema immunitario un serio supporto contro i virus e i batteri che l'inverno porta sempre con sé. Il pieno giornaliero di antiossidanti per aiutarti a schivare i raffreddori - essenziale!

## Impossibile fare a meno della linea Herbal Aloe: Gel lenitivo, Lozione lenitiva mani e corpo, Bagnoschiuma, Spray lenitivo, Saponette, Shampoo idratante, Balsamo idratante, Spray fissaggio dolce...

Se la pelle potesse parlare, chiederebbe di essere trattata con la delicatezza dell'aloe. Fra le piante più versatili e benefiche che esistono in natura, l'aloe fa miracoli sulla pelle con la sua azione detergente, lenitiva, rinfrescante, idratante – una pianta amica della pelle sana.



## Formidabile soprattutto d'inverno: Skin Survival Kit (Mystic Mask, Day Defence, Lift, Night Companion)

Prodotti fantastici che difendono e proteggono l'epidermide dal rigido clima invernale nutrendola, riparandola e idratandola 24 ore su 24.

Chiedi al tuo Distributore il Catalogo Prodotti per conoscere tutti i prodotti disponibili...

Sorridi! Febbraio sarà un mese favoloso!



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

## 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 118 – Insert Italian #5921-IT-18

Questo inserto staccabile può essere riprodotto in fotocopia solo integralmente. Scarica l'inserto dal Business Tools On-line. [www.herbalifecentral.com](http://www.herbalifecentral.com)