



Le Stagioni cambiano ...ma il benessere resta sempre una costante!

Ecco tornata la stagione più imprevedibile e bizzarra dell'anno: freddo gelido, sprazzi di sole, e poi di nuovo grandine, vento e pioggia. Questa variabilità del tempo ci rende più esposti a raffreddori, influenze e malanni di stagione!

Ma, se lo mettiamo in condizione, il nostro organismo non ha problemi a curare se stesso. Quando, però, abbassiamo la guardia e non creiamo le "giuste condizioni" ci rendiamo deboli di fronte alle malattie.

Se vuoi sapere quali sono queste
"Giuste Condizioni" e come difendere
il tuo benessere fisico, leggi le
pagine successive...



A letto con l'influenza?

È necessario creare le "Giuste Condizioni", immediatamente!

Cominciamo dallo stress

Lo stile di vita moderno sottopone molti di noi a costanti pressioni. Lo stress stimola una serie di sostanze chimiche che dovrebbero entrare in azione solo in situazioni estreme. Queste sostanze devono essere raccolte ed eliminate, e questo processo determina il consumo di nutrienti essenziali di cui il corpo ha bisogno per mantenersi in salute.

È qui che un moderato esercizio fisico quotidiano, preferibilmente all'aria aperta, diventa fondamentale. Oltre a distrarci dalle preoccupazioni di tutti i giorni, l'attività fisica ritempra l'organismo, ossigena il sangue e, come una bella risata, stimola la produzione di endorfine, sostanze che aiutano il processo di guarigione. L'esercizio fisico inoltre migliora il flusso di linfa nell'organismo (il sistema linfatico coadiuva il processo di depurazione dell'organismo ed è essenziale per l'eliminazione delle tossine).

Per ridurre al minimo lo stress, occorre anche una giusta dose di relax. Al termine di ogni giornata, isolati per 15-30 minuti, siediti, libera la mente concentrandoti sulla respirazione. Una respirazione rilassata aiuta a ridurre lo stress. Ad esempio, nel momento in cui non

ce la fai più e stai per esplodere, concentrati per 60 secondi sul tuo respiro: abbassa i ritmi della tua respirazione cosicché sia più controllata e meno ansiosa, ti aiuterà a neutralizzare gli effetti dello stress per il benessere del tuo organismo.

Ogni notte hai bisogno di 6-8 ore di sonno per permettere al corpo di recuperare le energie. Vai a letto non tanto tardi, evita la musica troppo alta ed esercizi fisici troppo intensi; cerca di mangiare almeno tre ore prima di andare a dormire ed evita pasti abbondanti: un sistema digerente affaticato non aiuta un sonno tranquillo.

Infine, il segreto per un efficiente sistema di difesa consiste nel rifornirsi di nutrienti essenziali: antiossidanti, vitamine, minerali, proteine, grassi "buoni" e carboidrati colorati.

Regole di base

- Riempi il piatto di carboidrati colorati: frutta e verdura di stagione; mangia ogni giorno un'abbondante porzione di insalata (i cibi crudi forniscono più nutrienti dei cibi cotti). Per preservare i nutrienti, quando cucini scegli la cottura a vapore o una breve scottatura in padella.
- Prediligi cibi biologici. In questo modo sarà minore il rischio di assunzione di pesticidi, fungicidi, erbicidi, promotori della crescita ed altre tossine chimiche (le tossine sovraccaricano gli organi predisposti all'eliminazione delle scorie, causando sprechi di preziose energie e sostanze nutrienti).
- Mangia frutta a stomaco vuoto, non insieme ad altri cibi, per favorire un'adeguata digestione.
- Mangia in relax, mastica adeguatamente, non correre, assapora il cibo.
- Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno è la dose minima. Raddoppia a 10 porzioni se vuoi una doppia protezione!



Una moderata attività fisica, preferibilmente all'aperto, è essenziale.



Un occhio particolare per...

Germogli

Sono alimenti nutrienti dalle molteplici proprietà benefiche, indispensabili per mantenere il benessere nei mesi freddi.

Cibi ricchi di vitamina C

Ad esempio agrumi, kiwi, ribes neri, verdure a foglie verde scuro, fragole e peperoni. La vitamina C potenzia le difese immunitarie e aiuta a contrastare i raffreddori.

I frutti di bosco

Anche questi aiutano a proteggere contro raffreddore e influenza. Prova i ribes neri, i mirtilli, le bacche di sambuco e i mirtilli palustri.

Cibi ricchi di vitamina A

La vitamina A aiuta a combattere le infezioni e accelera il processo di guarigione. È presente nei pesci grassi, nelle frattaglie, nella verdura gialla, arancione, rossa e verde scura, nel tuorlo d'uovo, nel latte e derivati, nella frutta gialla ed arancione.

Cibi ricchi di zinco

Lo zinco stimola la buona funzionalità del sistema immunitario. È presente nella carne rossa, nei molluschi, nel germe di grano, nel lievito di birra, nei cereali integrali, uova e nei legumi

Cibi ricchi di antiossidanti

Comprendono mele, frutti di bosco, carote, agrumi, aglio e cipolla, ortaggi, uva nera, semi, cibi a base di soia, patate dolci, pomodori, tè verde, curcuma (ingrediente del curry), noci, zucca invernale...

Grassi sani

Proteggono e isolano le cellule. Aumentano l'apporto di Omega-3, presente nel grasso del pesce. Chi non ama il pesce può ricorrere ad un integratore (come Herbalifeline).

Spezie piccanti

Mangia una volta la settimana del curry piccante con aglio: aiuta a combattere le infezioni; lo zenzero allevia i sintomi del raffreddore e dell'influenza mentre la curcuma ha notevoli proprietà antiossidanti.

Acqua

Bevi otto bicchieri di acqua al giorno; l'acqua è vitale per il trasporto di preziosi nutrienti!

Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno è la dose minima. Raddoppia per una protezione doppia!

Tutto chiaro?

SBAGLIATO – Salute a rischio

- ✗ Dieta inadeguata – cibi lavorati, cibo spazzatura, carenza di frutta e verdura fresche
- ✗ Poca attività all'aperto
- ✗ Eccesso di stress, incapacità di rilassarsi
- ✗ Sovraesposizione a tossine artificiali
- ✗ Sonno inadeguato

GIUSTO – Misure preventive

- ✓ Dieta ricca di nutrienti – con tanta frutta e verdura fresche (preferibilmente biologiche),
- ✓ Esercizio fisico quotidiano all'aperto
- ✓ Stress ridotto, adeguato relax
- ✓ Esposizione ridotta a tossine artificiali
- ✓ 6-8 ore di buon sonno ogni notte

Un'assicurazione extra sulla salute con i nostri potenti integratori di antiossidanti...

RoseOx*

L'uomo dell'Età della Pietra sapeva istintivamente come proteggere la salute: la sua dieta era ricca di bacche di stagione, frutta ed erbe, tutte ricche di antiossidanti. Gli antiossidanti coadiuvano il sistema immunitario, sottoposto durante la stagione fredda ad un maggior lavoro per tenere alla larga virus e raffreddori. Per un apporto ugualmente efficace di antiossidanti, l'uomo moderno può rivolgersi alla scienza della nutrizione e in particolare a RoseOx. Questo potente integratore fornisce un rifornimento quotidiano di antiossidanti grazie alla sua esclusiva miscela contenente estratto di rosmarino, foglia di salvia, estratti di curcuma, broccolo, cavolfiore, cavolo, carota, pomodoro e chiodi di garofano. Agisce in modo sinergico con le risorse interne dell'organismo, aiutando a rigenerare le vitamine C ed E, i carotenoidi e a reintegrare preziosi nutrienti che vengono consumati ogni giorno a causa di inquinamento, stress e dieta inadeguata.

Cod. 0139

ShapeWorks F2 Complesso multivitaminico

Gli esperti concordano nel raccomandare l'uso giornaliero di un integratore di vitamine e minerali – e a ragione: i terreni impoveriti producono raccolti a contenuto ridotto di nutrienti; i moderni cibi preconfezionati perdono tutte le loro proprietà benefiche durante la lavorazione; dieta inadeguata, fumo, alcol, stress, inquinamento, peso in eccesso – tutto concorre a rendere necessario un aumentato apporto di vitamine e minerali. La soluzione più pratica e conveniente è scegliere un integratore multifunzionale, la più efficace assicurazione annuale sulla salute!

Cod. 3122

Prelox Blue

Lo stress della vita moderna ed il processo di invecchiamento giocano un ruolo fondamentale nel ridurre i livelli di benessere e di vitalità. Prelox Blue è un integratore con antiossidanti ideato per aiutarvi a far fronte ai frenetici ritmi del mondo moderno e a migliorare il livello di vitalità.

Prelox Blue contiene una miscela esclusiva di ingredienti quali L-Arginina, Pycnogenolo e Acido Aspartico, insieme alla vitamina E.

Tali nutrienti possono risultare utili per proteggere le cellule dalle azioni dannose dei radicali liberi che si producono in maggiore quantità in concomitanza di eccessivi sforzi fisici.

Cod. 0039

Mineral Complex - Integratore alimentare di sali minerali con Vitamina C

Mineral Complex è un integratore di minerali (Calcio, Magnesio, Ferro, Potassio), Vitamina C e principi vegetali indicato in caso di ridotto apporto con la dieta o di aumentato fabbisogno fisiologico di tali nutrienti.

Questa combinazione unica di nutrienti, uniti ad una adeguata assunzione giornaliera di acqua assolvono a tre funzioni principali: aiutare l'organismo a riacquistare il suo naturale equilibrio idrico; agevolare il processo di eliminazione delle scorie; ridurre, in virtù di questi due effetti combinati, la comparsa della pelle a buccia d'arancia.

Cod. 0125



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

* Il nome RoseOx è proprietà della Zuellig Botanicals Inc.

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 119 – Insert Italian #5921-IT-19

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