

Prepariamoci per l'estate!

Per avere una forma fantastica questa estate occorre solo qualche preparativo. Nelle settimane che ti separano dalle agognate ferie, segui le nostre semplici istruzioni e...

**Vivi la tua vacanza
più bella...**

ShapeWorks™ – Un approccio assolutamente rinfrescante e anti stress...

Menu pre-vacanze

Colazione

Shake Formula 1 - Sostituto di un pasto, Formula 3 - Integratore Proteico in Polvere (chiedi al tuo Assistente personale ShapeWorks il tuo fabbisogno proteico giornaliero ed aggiungi la quantità di Formula 3 adatta alle tue caratteristiche), più Formula 2 - Complesso Multivitaminico e Multifibre - Integratore alimentare di fibre.

Metà mattina

Barretta alle proteine, Tè a Base di Erbe

Pranzo

Un altro shake Formula 1 - Sostituto di un pasto, più Formula 2 - Complesso Multivitaminico, Formula 3 - Integratore proteico in polvere (in base alle caratteristiche individuali) e Multifibre - Integratore alimentare di fibre

Metà pomeriggio

Una o due porzioni di frutta

Cena

Rispetta queste tre regole e fai un pasto abbondante!

- Riempi il piatto di cibi colorati ricchi di nutrienti (frutta, verdura, insalate)
- Mangia pochi cibi "pallidi" (pasta bianca, riso raffinato, pane bianco, patate)
- Scegli un alimento con proteine magre come pollo, pesce o tofu



Presta particolare attenzione alla pelle

Nelle prossime settimane la tua pelle subirà un meraviglioso cambiamento. Tutta la frutta, la verdura e l'insalata che mangerai abbondano di fibra alimentare che svolge una benefica azione di pulizia interna, favorendo l'eliminazione delle tossine e un più agevole "transito" nell'intestino. Adotta una tecnica infallibile per la bellezza della pelle: strofina bene l'epidermide prima del bagno o della doccia per accelerare l'eliminazione delle tossine. Usa Body Buffing Scrub e Body Contouring Crème per coadiuvare questo processo e ridurre la comparsa della pelle a buccia d'arancia. Aggiungi Mineral Complex - Integratore di Sali minerali con vitamina C e bevi due litri d'acqua al giorno: ti aspettano risultati sbalorditivi!

Tutti i vantaggi dell'attività fisica

Nelle prossime settimane l'accesso al divano ti sarà consentito solo dopo una camminata a passo veloce di 40 minuti all'aperto, una bella sudata e una doccia rinfrescante.

Percorri questi chilometri col sorriso sulle labbra: pensa che stai mettendo alla porta i chili di troppo!

Bevi otto bicchieri d'acqua al giorno per aiutare l'organismo ad eliminare le tossine, ridurre la ritenzione idrica e consentire lo scioglimento dei grassi in eccesso.



Cosa rende speciale una vacanza?

- Relax con amici e familiari
- Tanto divertimento e risate
- Provare nuovi cibi deliziosi
- Esplorare nuovi luoghi e stare all'aria aperta
- NIENTE SCOTTATURE!



Alcuni suggerimenti per non rovinare la tua vacanza...

Nonostante le voci allarmistiche dei media, una moderata esposizione solare fa bene all'organismo; è sufficiente seguire qualche regola fondamentale:

- Usa un adeguato schermo solare, segui le istruzioni del prodotto e applica con frequenza – non rischiare!
- Evita di concentrare l'esposizione al sole in pochi giorni. Dai alla tua pelle il tempo di adattarsi; comincia a prendere la tintarella con qualche settimana di anticipo aumentando gradualmente l'esposizione solare. Inizia con sedute di 15-20 minuti approfittando degli spiragli di sole.
- Comincia già da ora a levigare e idratare il corpo – più la pelle è sana più bella sarà l'abbronzatura.
- Meglio esposizioni brevi e frequenti che lunghe esposizioni al sole. Prendi la tintarella fra le 9 e le 11 del mattino e fra le 5 e le 7 del pomeriggio. Negli altri momenti fai qualche gita o concediti una bella siesta.

- La testa, il viso ed il collo sono parti particolarmente sensibili e vanno sempre protette con un cappello a falde larghe.
- Il riflesso aumenta l'effetto della luce solare; anche all'ombra si può essere esposti al 50% della luce circostante.
- La luce del sole penetra i materiali sottili ed il vetro, pertanto è bene indossare abiti larghi in fibra naturale a trama fitta, specie durante le escursioni.
- I raggi solari possono penetrare attraverso le nuvole più leggere e anche per diversi metri nell'acqua. Di conseguenza, è possibile scottarsi anche quando ci si sente refrigerati.
- Mai addormentarsi o perdere la nozione del tempo quando si prende il sole – rimanere svegli e attenti!
- Una lozione doposole serve a svolgere un'azione lenitiva, ripristinare i fluidi perduti, rendere più resistente l'abbronzatura ed evitare inestetiche spellature; prova Herbal Aloe Soothing Gel.

- Grazie al loro alto potere antiossidante, frutta e verdura fresche offrono una protezione naturale contro gli effetti dannosi della luce solare. Mangiane in abbondanza! Per un'ulteriore protezione, integra la tua alimentazione con le vitamine C ed E.
- Più fa caldo e maggiore è la quantità d'acqua necessaria a mantenere il corpo idratato. Cerca di bere ogni ora l'equivalente di un bel bicchiere d'acqua. Non aspettare che ti venga sete.
- Se vai all'estero, scegli acqua in bottiglia – talvolta l'acqua di rubinetto può riservare delle sorprese.
- Avrai più energie se eviti pasti abbondanti, dolci in eccesso e alcol – per goderti appieno la tua vacanza hai bisogno di più energie!

Quasi tutti passiamo 50 settimane l'anno al chiuso; queste due settimane al sole sono un piccolo trauma per la pelle, quindi procedi per gradi!



Comincia oggi stesso!

Con il rivoluzionario approccio ShapeWorks raggiungerai una forma smagliante prima di quanto tu possa immaginare

L'approccio ShapeWorks

Formula 1 – Sostituto di un pasto ricco di nutrienti: la certezza di una nutrizione bilanciata per un controllo del peso ottimale.

Vaniglia Cod. 0141

Cacao Cod. 0142

Fragola Cod. 0143

Frutti Tropicali Cod. 0144

Cappuccino Cod. 1171

Formula 2 – Complesso Multivitaminico. Un integratore con un ampio spettro di vitamine e minerali; il modo migliore per reintegrare le scorte ogni giorno.

Cod. 3122

Formula 3 – Integratore Proteico in Polvere ti aiuta ad avere il giusto apporto proteico per risultati ottimali.

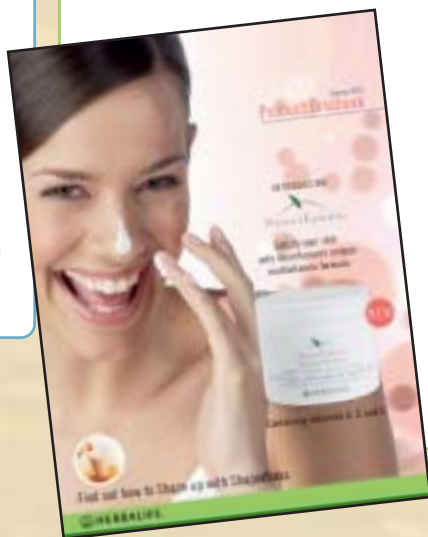
Cod. 0242

Multifibre - Integratore alimentare di fibre. Le fibre e gli ingredienti vegetali per coadiuvare l'eliminazione di tossine e scorie dall'intestino.

Cod. 3114

Cura della pelle

La pelle baciata dal sole ha bisogno di prodotti di qualità superiore; la linea NouriFusion dona alla tua pelle quanto di meglio Natura e Scienza possano offrire. Detergere, levigare, tonificare, idratare e nutrire regolarmente la pelle con una straordinaria gamma di prodotti a base di ingredienti naturali, aiuta ad avere un'epidermide sana e dall'aspetto splendido. Per maggiori informazioni sull'intera gamma dei prodotti Herbalife, rivolgiti al tuo Distributore...



Cura del corpo

Nutri i capelli e tutto il corpo con la nostra impareggiabile linea di prodotti Herbal Aloe:

Shampoo e Balsamo Idratanti Herbal Aloe – Rivitalizzano e reidratano i capelli opachi, fragili ed esposti al sole.

Shampoo Cod. 0457

Balsamo Cod. 0458

Herbal Aloe Body Wash / Bagnoschiuma – Detergente delicato e idratante a base di foglia integrale di aloe.

Cod. 0493

Herbal Aloe Hand and Body Lotion / Lozione lenitiva mani e corpo – Una lozione idratante delicata, leggera, che non unge.

Cod. 0378

Herbal Aloe Soothing Spray / Spray lenitivo – Allevia all'istante il fastidio dovuto a un'eccessiva esposizione solare.

Cod. 0495

Herbal Aloe Gel / Gel lenitivo – Un gel nutriente, lenitivo, rinfrescante, che non unge.

Cod. 0379

... Chiedi il nuovo catalogo prodotti

L'idea ti entusiasma? È normale... qualche piccolo preparativo può davvero regalarti la vacanza perfetta – effettua oggi stesso il tuo ordine e lasciati trasportare dall'euforia!

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 121 – Insert Italian #5921-IT-21

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