

- *socializza di più*
- *esplora di più*
- *ridi di più*
- *muoviti di più*



**In forma
splendente !**

Mettiti in forma e divertiti!

Sia che parti o resti a casa, ritrova la forma divertendoti!

Perché non provi...?

Giardinaggio. Chiama un po' di amici e rinnova l'aspetto del tuo giardino... vedrai che anche i tuoi amici vorranno cambiare il loro giardino.....divertiti aiutandoli!

Raccolta di frutta. Con un gruppo di amici organizza delle giornate dedicate alla raccolta della frutta. Potrete divertirvi a preparare delle marmellate genuine da regalare ai vostri amici o vendere nelle sagre e nei mercatini di zona!

Gite nei weekend. Addio domeniche dedicate all'ozio! Fai un'escursione insieme ad amici e familiari; trovate un bel prato e organizzate giochi di squadra come calcio o pallavolo, o gare di frisbee!

Vacanze in movimento. Di solito passi le vacanze sdraiato su una spiaggia? È ora di cambiare e scegliere una vacanza organizzata con gite di trekking e lunghe passeggiate. Farai nuove amicizie e nuove esperienze, scoprirai posti meravigliosi... senza considerare l'invidiabile aspetto tonico che avranno le tue gambe!

Per eliminare i grassi in eccesso, è necessario sudare!



Ci avevi mai pensato?

- Stira all'aperto e balla sulle note della tua musica preferita!
 - Volontariato: dedica qualche ora della settimana ad attività di volontariato.
 - Passa più tempo a giocare con i bambini in giardino o nel parco.
 - Rinuncia alle comodità di un albergo e trascorri i weekend in campeggio.
 - Gioca a tennis o qualunque altro sport all'aperto.
 - Rispolvera la tua bicicletta e prendi l'abitudine di fare delle escursioni.
- Se t'impegni in attività divertenti ed energetiche, perderai peso senza sforzo!

Il menu per una forma solare

Mangiare troppo quando fa caldo rallenta il ritmo...

Se ti attende una giornata molto attiva, hai bisogno di un carburante di qualità. Scegli cibi ricchi di nutrienti che mantengono elevati i livelli di energia senza sovraccaricare il sistema digerente.

Un frullato ricco di energia per colazione: Formula 1 Sostituto di un pasto: aggiungi Formula 3 - Integratore Proteico in Polvere, 250ml di latte parzialmente scremato freddo, un kiwi, una pera; frulla e gusta il tuo shake in pieno relax!



Un frullato carico di energia per pranzo: Formula 1 Sostituto di un pasto: aggiungi Formula 3 - Integratore Proteico in Polvere, 250ml di latte parzialmente scremato freddo, una pesca, una prugna e un'albicocca.

Una cena colorata: una bella insalata verde, verdure leggermente cotte al vapore ed una porzione (grande come il palmo di una mano) di carne bianca magra o di pesce. Evita o riduci al massimo i carboidrati ad elevato contenuto calorico (riso, pasta, patate, pane); saziati con delle verdure sane ed a basso contenuto di zuccheri (spinaci, asparagi, ect)



Se senti il bisogno di uno spuntino tra un pasto e l'altro, scegli uno snack sano e con poche calorie come una Barretta proteica, le noccioline di soia tostate o se non hai voglia di uno snack solido una bevanda fresca e dissentate come il Protein Drink Mix.

CONSIGLI PREZIOSI!

Rilassati e assapora ogni boccone; mangia lentamente masticando a fondo – ti aiuterà a soddisfare il tuo appetito e sentirti sazio.



Proteggi la tua pelle



Dentro...

- Bevi acqua durante l'arco della giornata – almeno due litri. Quando fa caldo ce n'è più bisogno.
- Aumenta l'apporto di cibi "ricchi di acqua" – insalata, frutta, verdura.
- Evita le bevande disidratanti – alcol, caffè e tè tradizionale.

... e fuori

- Detergi, tonifica e idrata la pelle mattina e sera per mantenerla in perfette condizioni.
- Non rischiare: la pelle scottata è pelle che ha subito un danno. Applica regolarmente una protezione solare.
- Applica la protezione solare prima e dopo il bagno.
- Le ore più calde sono dalle 11 alle 15: meglio restare all'ombra.
- Rinfresca la tua pelle regolarmente – compra un nebulizzatore (prova Radiant C).
- Per ridurre il rischio di insolazione vai all'ombra regolarmente.
- Gli abiti di colore chiaro aiutano a respingere i raggi solari.
- Indumenti comodi di cotone, seta e lino consentono una naturale evaporazione del sudore.
- Quando fa caldo, indossa sempre un cappellino.
- Dopo una giornata di sole, applica una crema doposole; le più efficaci sono quelle all'aloè vera.

UN CONSIGLIO PREZIOSO!

Usa un deodorante per il corpo fresco e leggero: la pelle ha bisogno di respirare!

Prodotti essenziali per la cura della pelle durante l'estate

La pelle danneggiata dal sole è opaca e spenta; la linea Radiant C™ libera sulla tua pelle una cascata di antiossidanti... proprio quello di cui hai bisogno:

Radiant C™ Lozione per il corpo è ricca di antiossidanti e con Fattore di Protezione Solare 15 che offre alla pelle una doppia protezione per neutralizzare i radicali liberi.

Radiant C™ Crema rigenerante per tutti i giorni migliora l'aspetto dell'epidermide contribuendo a donare luminosità ad una pelle opaca e stanca. Il potere antiossidante della vitamina C direttamente sulla pelle per un'aspetto più sano e radioso.

Radiant C™ Spray rinfrescante per il viso dona sollievo istantaneo ad una pelle che ha bisogno d'idratazione. Una carezza rinfrescante per ogni momento della giornata!

Spruzzalo regolarmente per una carica idratante che agisce come una sorta di "aria condizionata" naturale!



Nourifusion™

Per lenire, levigare e migliorare visibilmente l'aspetto dell'epidermide al di là dell'età o del tipo di pelle, comincia da un trattamento di base detergendo, tonificando e idratando il viso ogni giorno.

Scegli il Kit Nourifusion adatto al tuo tipo di pelle.

Per saperne di più sulle proprietà dei singoli prodotti consulta la Guida per la Nutrizione Esterna.



Cod. 6697
Prezzo di listino: 1,50 €

Radiant C™ Lozione per il corpo con SPF 15
Cod. 0445 Prezzo al pubblico: € 35,67 PV: 22,00

Radiant C™ Crema gel rigenerante per tutti i giorni
Cod. 2890 Prezzo al pubblico: € 35,93 PV: 22,50

Radiant C™ Spray rinfrescante per il viso
Cod. 2997 Prezzo al pubblico: € 10,85 PV: 6,50

Sei in partenza verso una meta molto calda?

Anche con uno schermo solare di qualità non sei del tutto al riparo dalle scottature...

Preparati!

Alcune settimane prima della vacanza, prepara la pelle applicando con più frequenza la crema idratante su tutto il corpo. Una maggiore quantità di frutta, verdura ed insalata ti fornirà un importante supporto antiossidante; usa anche un integratore di antiossidanti (prova il nostro efficace RoseOx). Continua a seguire questo regime anche quando sei in vacanza. Non dimenticare di portare con te i prodotti della linea Radiant C™, più il gel e lo spray lenitivo all'aloë vera, in caso di scottature.

Metti in valigia la Formula 1 e potrai andare dove vorrai...



Il problema dell'alimentazione in vacanza? Una soluzione pratica e senza stress

Se temi gli effetti di piatti esotici, cibi ricchi di grassi e dolci tentazioni, Formula 1 Sostituto di un pasto ti offre una alternativa ideale! Sostituisci la colazione ed il pranzo con due deliziosi frullati e la sera fai un pasto colorato e bilanciato.

Una volta che avrai messo in valigia Formula 1 Sostituto del pasto, Formula 3 Integratore Proteico in Polvere, RoseOx* Integratore alimentare, Barrette proteiche, i prodotti Radiant C (Lozione, gel-crema, spray), i prodotti Herbal Aloe (gel e spray) ed i prodotti della linea Nourifusion™... sarai pronto per partire. BUONE VACANZE!

*La denominazione RoseOx è di proprietà della Zuellig Botanicals Inc.

Una vita ancora più semplice con Herbalife.....

Consigli preziosi dai lettori del **Today!**

Non cedete alle tentazioni: dopo sarà ancora più difficile rinunciarvi! Provate con delle alternative stuzzicanti come ad esempio le Barrette alle proteine! Congelatele: impiegherete più tempo per mangiarle! Mangiare con moderazione i cibi che più amate, può far bene...

Centrifugate le vostre verdure preferite, condite con spezie ed erbe, riscaldate leggermente per conservare i nutrienti e aggiungete la quantità di Integratore Proteico in Polvere adatta alle vostre esigenze.

Per domare i capelli ribelli, mettete un po' di crema mani e corpo sul palmo delle mani, strofinate bene, quindi passate le mani fra i capelli, soprattutto sulle estremità. Problema risolto!

Invia i tuoi consigli Herbalife a KateI@herbalife.com

Il tuo 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:



Insero italiano Today 124 Cod. 5921-IT-24

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