

202: 2022

TODAY

ЖИВЕЙ ДОБРЕ

Тренирай тялото си,
тренирай ума си

АКТИВЕН ЖИВОТ

Вашият наръчник
за фитнес през зимата

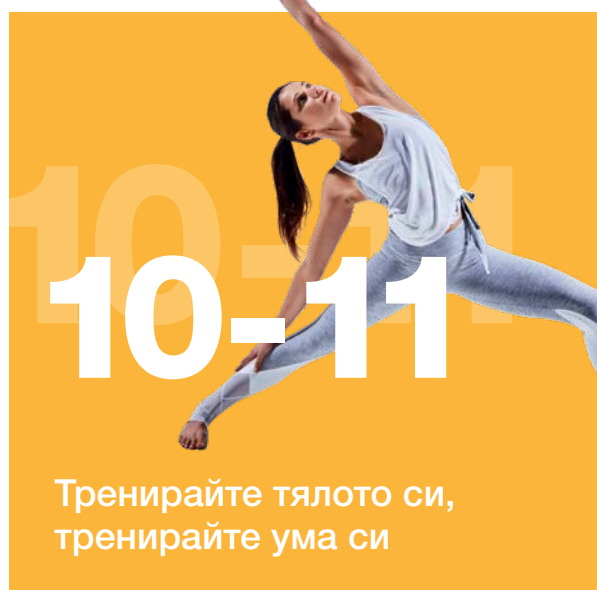
ХРАНЕТЕ СЕ ПРАВИЛНО

Хранене за спортистите
през нощта



HERBALIFE
NUTRITION

СЪДЪРЖАНИЕ



22-23

Вашият наръчник за
фитнес през зимата



24-25

Herbalife Skin



26-27

Възползвайте се от тези
съвети за ръце



5 сутрешни навика
за красота, с които
да започвате деня си

28-29



Разгледайте списание
„Днес“ онлайн на адрес:
HerbalifeToday.com



Последвайте ни:



/Herbalife



@herbalife



@Herbalife



Herbalife Nutrition

Перфектните Партньори



SKU #4463

+



SKU #2600

Формула 1 & Протеинова напитка микс

За вкусно здравословно хранене с 24 г висококачествен протеин, смесете 2 мерителни лъжици Ф1 от ново поколение с 2 мерителни лъжици ПДМ и 300 мл вода.



Подходящ за
вегетарианци



24 g
протеин



25 витамини
& минерали

ПОРЪЧАЙ СЕГА

<https://bg.myherbalife.com/>

A young couple is dancing in a modern living room. The man, with short brown hair and a beard, is wearing a white t-shirt and blue jeans. The woman, with long dark hair, is wearing a striped shirt and blue jeans. They are both smiling and looking at each other. The background features a light blue sofa with a white fur pillow, a large grey knitted pouf, and a white side table with a small plant. The text "ЖИВЕЙ ДОБРЕ" is overlaid in the center of the image.

**ЖИВЕЙ
ДОБРЕ**



Уважаеми читателю,

каква година изживяхме досега! С всички тези обрати човек има усещането, че живеем във филм.

Намираме се в период, в който преживяваме промяна в мащаб, както никога не сме виждали досега. Именно промяната може да бъде източник на безпокойство за много от нас, но в края на краищата намираме утеха и увереност в ежедневноста ни рутина и навиците. Промяната обаче може да ни подтикне и да преосмислим начина, по който сме живели, мислили и действали по отношение на нещата, които са най-важни за нас.

Независимо дали все още работите от вкъщи, отново опознавате квартала и града или започвате да се срещате на живо с колегите си, промяната не трябва да е нещо, от което се страхуваме.

Нищо не сигнализира за промяна повече от идването на есента. Отначало този сезон се усеща като края на всичко и врата към зимата. Нощите стават по-дълги, а дните – по-къси. Листата променят цвета си и падат на земята. Сякаш всичко се свива и изсъхва. Лесно е да разберем защо много хора се страхуват този сезон.

Но ... есенният въздух е по-чист, по-свеж. Това е така, защото сега е време на обновяване – във въздуха се носи ново усещане за възможности, мечти и цели.

От храненето през нощта за спортисти и идеи за интересни гозби, които да Ви преведат през този сезон, без да излизате от „правия път“, до нашите препоръки за фитнес през зимата и как да се грижите за ръцете си – всичко това вложихме с много любов в изданието, което държите в ръце.

Има сила и утеха да знаем, че въпреки толкова сериозните смущения, нашият свят е пълен с чудеса и ние сме заобиколени от повече доброта и нежност, отколкото предполагахме.

Нека спрем „на пауза“, да застанем на едно място и да се почувстваме живи. Нека този сезон бъде време за освобождаване, възстановяване и възвръщане на изгубеното равновесие. Желая Ви много здраве, щастие, радост и целеустременост във всичко, което правите.

Чайя Сиал,

старши журналист и автор на статии



5 начина да си върнете мотивацията!

Автор: Сюзън Бауърман, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – старши директор, „Обучение по здравословно хранене“ за целия свят

Едно от най-трудните неща при отслабването е човек да остане мотивиран. Отначало се чувствате фокусиран, целите се високо и сте готов за предизвикателството. И тогава се случва нещо. Може би не отслабвате така бързо, както Ви се иска. Може би режимът Ви е твърде натоварен или вълнението от първите няколко седмици е изчезнало и вече сте загубили интерес.

Не говорим за диета. Това е промяна в начина на живот!

Когато мотивацията ни спадне, това ни помага да преразгледаме причините, поради които искаме на първо място да отслабнем. Където и да сте в своето пътуване, тук Ви предлагаме пет съвета, които да Ви помогнат да се върнете в правия път и да постигнете целите си.



1

Погледнете навътре

Неуспехи се случват на всеки, но е важно да запомните, че не сме дефинирани от грешките, които правим. Много от поведението, които се опитваме да променим, сме упражнявали дълго време. Разберете кое Ви подтиква да правите определено нещо – запишете си подробно и помислете каква е причината, как обикновено реагирате и как бихте искали да реагирате.



2

Останете в правия път

В началото духът ни е приповдигнат. Ние следим какво ядем, нашето ниво на активност, как се чувстваме, промени в телото и т.н., но понякога ставаме самодоволни и изпадаме в старите навици. Създаването на навици отнема време и чудесен начин да направите това успешно е като следите внимателно какво правите всеки ден.

3

Бъдете гъвкав

В началото на пътуването си към желаното отслабване вероятно си поставяте цели. Но само защото сте си поставили една цел, не означава, че тя е издълбана на камък – т. е. вечна. Понякога ставаме прекалено амбициозни и поемаме повече, отколкото всъщност можем. Вървете със собствено темпо. Напредъкът пак е напредък, дори ако го постигате бавно.

4

Разделете на малки крачки

Когато имаме крайна цел, която искаме да постигнем, това може да ни накара да се почувстваме претоварени. Всеки път, когато нещата Ви се струват твърде много, помислете за вариант: малки стъпки във Вашето поведение, които ще Ви помогнат да постигнете целта си. Каквото и да желаете да постигнете, фокусирайте се върху малките крачки и се потупвайте по рамото всеки път, когато упражнявате това ново поведение.

5

Наградете се за малките постижения

Няма причина да не награждавате напредъка! Измислете малки стъпки да празнувате, когато изминете една четвърт от пътя към целта си или сте на половината. Намерете начини да възнаградите и мини постиженията си, като например тренировки всеки ден тази седмица или приготвянето на три вечери у дома.

Когато имате проблем да се придържате към хранителния си режим, спомнете си какво Ви мотивира в самото начало. Всеки е различен; няма правилен или погрешен път. Всеки ден помнете да отделяте малко време, за да се поздравите за това, че сте все още по пътя и да си напомните защо сте решили да започнете.



Тренирайте тялото си, тренирайте ума си

Автор: Саманта Клейтън, AFAA, ISSA – вицепрезидент,
отдел „Спортно представяне и фитнес“ за целия свят

Спортистите често казват, че умствената страна на техния спорт е също толкова важна, колкото и физическата подготовка, която правят всеки ден. Възползвайте се максимално от тренировките с нашата фитнес философия, която може да Ви помогне да тренирате по най-добрия начин.

Седем стълба на успешната тренировка

Нашата фитнес философия се основава на следните пет принципа: баланс, персонализация, безопасност, време за здравословно хранене и начин на живот. За да създадем по-пълноценен подход, добавихме още два принципа: фокус и отдаденост.



Баланс

Най-добрият подход към упражненията е този, който е балансиран и включва пет ключови компонента на здравословния фитнес. Те са: телесен състав, сърдечна и дихателна издръжливост, мускулна сила, мускулна издръжливост и гъвкавост. Уверете се, че Вашите тренировки включват тези пет елемента.

Безопасност

Ако искате тялото Ви да се промени, трябва да се грижите за него. Може да си давате зор, но никога не правете компромис с формата на упражнения или със собствения си напредък.

Персона- лизация

Вашият фитнес план трябва да се основава на Вашата индивидуална история на физически упражнения, настоящата Ви спортна форма и желаните фитнес цели. Започнете от нивото, което е подходящо за Вас.

Време за здравословно хранене

За да постигнете Вашите фитнес цели, е важно да разберете какво е правилното хранене преди, по време и след тренировка.

Начин на живот

Физическите упражнения са важна част от цялостния здравословен начин на живот, който включва правилна хигиена на съня, здравословно хранене, социална подкрепа и лична връзка. Тези фактори в начина на живот могат да повлияят на способността Ви да постигате резултатите си и след това да ги поддържате.

Фокус

Когато наистина се съсредоточите върху дадена тренировка и сте по-самоосъзнати, ще използвате по-добра форма, което ще окаже положителен ефект върху нивото на интензивността на тренировката Ви. Създайте си определен режим и планирайте храненето си преди тренировка, така че да можете да посветите цялата си енергия на самата тренировка.

Отдаденост

Важно е да се ангажирате да спазвате Вашия план за тренировки и здравословно хранене. Опитайте се да записвате положителните думи и насърчения всяка седмица – или всеки ден – за да си дадете тласък за още по-голяма мотивация. Когато постигнете целите си, разгледайте пътуването си и си задайте нови „върхове“.

За да тренирате най-ефективно, трябва да намерите подход, който да Ви помогне да изградите умствена, както и физическа издръжливост. Използвайте тези стъплове, за да проверявате себе си и да сте сигурен, че вървите към успеха.



НОВ ПОГЛЕД КЪМ ГОТВЕНЕТО



Поръчайте своето копие на
MyHerbalife.com или се свържете
с член на Хербалайф още днес!

SKU 107KBG



ХРАНЕТЕ СЕ **ПРАВИЛНО**

5 начина да се заситите без да преядете

Автор: Сюзън Баурман, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – старши директор, „Обучение по здравословно хранене“ за целия свят

Хубаво е да се чувствате сит и удовлетворен в края на храненето – особено ако можете да го направите, без да преяждате. Тъй като обаче денят става по-къс, а нощта – по-дълга, много от нас инстинктивно търсят обилна, успокояваща и засищаща храна. Съставихме списък от пет храни, които ще Ви помогнат да преминете през зимните месеци, без да излизате от „правия път“.

Какво прави храната засищаща?

Има няколко причини, поради които някои храни са по-засищащи от други. Храните, които осигуряват протеини, могат да Ви помогнат да се наситите, защото протеинът се усвоява по-бавно от мазнините или въглехидратите¹. Това придава на протеините тяхната устойчивост.

Знаете ли, че малко количество ненаситени мазнини в храната може да Ви помогне да се почувствате сит?² Това е, защото мазнините забавят скоростта, с която стомахът Ви се изпразва. Храните с високо съдържание на фибри също могат да Ви помогнат да се заситите по няколко начина. Един вид фибри придава обем на храните, без да добавя калории. Вторият тип забавя

скоростта, с която стомахът Ви се изпразва, което спомага да се чувствате сит по-дълго време³.

Храните, богати на вода или със съдържание на много въздух, също могат да помогнат да се почувствате сит⁴. Това е така, защото добавят обем (без да добавят нито една калория). Повечето от нас сме склонни да определяме собствената си ситост от определен обем храна, който всъщност не варира толкова много от хранене до хранене⁵. Ако храната получава част от обема си от фибри, въздух или вода, тя ще заема място в стомаха и ще ни помага да се чувстваме сити.

Яйца

Изключително универсална храна, подходяща за всякакви основни ястия и/или закуски. Протеинът е по-засищащ от мазнините или въглехидратите и едно яйце осигурява почти 7 грама протеин срещу по-малко от 70 калории¹. Ако се спрете на омлет от белтъци, всеки яйчен белтък Ви дава около 3 грама протеин за всеки 20 калории⁶.

Направете омлета още по-засищащ: добавете зеленчуци. Съдържанието на вода и фибри в тях ще помогнат да се заситите. Пригответе засищаща закуска като добавите зеленчуци към омлет или като нарежете твърдо сварено яйце върху парчета пресен домати.



Овесена каша

Овесените ядки са богат източник на разтворими фибри⁶. Тези фибри могат да направят храната по-засищаща и дори да забавят времето за храносмилане, тъй като набъбват и се сгъстват, когато се разтворят в течност³.

Направете кашата още по-засищаща: добавете протеин и/или здравословна мазнина (напр. бадемово масло). Опитайте се да пригответе овесените ядки в мляко или соева напитка. След като станат готови, свалете кашата от котлона и добавете малко протеин на прах.



Бобена супа

Фасулът е отличен източник на водоразтворими фибри и има допълнителното предимство, че съдържа протеин. Една купа супа от черен боб може да Ви осигури 15 грама здравословен растителен протеин⁶.

Направете го още по-засищащо: допълнително хапнете и салата от различни зеленчуци с няколко капки зехтин отстриани. Фибрите в салатата и ненаситените мазнини от зехтина ще допълнят устойчивостта на протеина и съдържанието на разтворими фибри в супата.

Обезмаслено изцедено кисело мляко

Изцеденото кисело мляко съдържа до два пъти повече протеин от традиционното кисело мляко. Кофичка една порция съдържа 15 грама протеин и по-малко от 100 калории. Кажете „не“ на предварително подсладените кисели млека и добавете свой собствен подсладител – със сигурност това ще е много по-малко захар, отколкото в продукта от производителя! Киселото мляко е чудесен избор и когато се консумира натурално, но привнася прекрасен вкус и когато се добавя към супи и смутита за по-кремообразна текстура и допълнителна доза протеини⁶.

Направете го още по-засищащо: украсете киселото мляко с горски плодове с високо съдържание на фибри. Нека Ви изкушим и с едно „солено“ предложение: цедено кисело мляко с нарязана краставица, морков, червена чушка; поръсете със сол и черен пипер на вкус.

Протеинов шейк с малини

Протеинов шейк, приготвен с протеин на прах, мляко или соева напитка и малини, може да Ви засити, защото съдържа протеини и фибри³.

Направете го още по-засищащо: добавете кубчета лед към шейка и разбийте в блендер в продължение на няколко минути – и ще получите по-гъст и още по-кремообразен шейк!



¹ Dhillon, et al. (2016). J Acad Nutr Diet, 116(6):968-83

² Thomas, Erdman, & Burke (2016). J Acad Nutr Diet, 116(3), 501-528.

³ Soliman (2019). Nutrients, 11(5)

⁴ Goetze et al. (2007). Am. J. Physiol. Gastrointest. Liver Physiol. 292(1), G11-G17.

⁵ Fiszman et al. (2014). Food Res Int, 62, 551-560.

⁶ USDA, FoodData Central

Хранене за спортистите през нощта

Автор: Сюзън Бауърман, M.S., RD, CSSD, CSOWM, FAND – старши директор, „Обучение по здравословно хранене“ за целия свят

Правилната лека закуска преди лягане помага на спортистите да се възстановят* и също така да се представят възможно най-добре на следващия ден¹.

Повечето активни хора са внимателни да следят приема на хранителни вещества през деня. Те планират основните хранения, междинните закуски и това, което ще хапнат преди и след тренировка, за възстановяване*. Но ако спортистите не хапнат и преди лягане, може да пропуснат възможност да оптимизират здравословното си хранене.

Когато спите, тялото Ви обикновено не получава никакви хранителни вещества. Ако можете да снабдите тялото си с правилните хранителни вещества, преди да заспите, това може да помогне на тялото Ви да се възстанови*, да спомогне за намаляване на мускулната умора и да Ви помогне да се подготвите за тренировка на следващия ден¹.

Повечето спортисти могат да се радват на ползите от нощната лека закуска

Протеинът е обичайната цел за лека закуска късно вечерта. И въпреки че общото количество протеин, консумиран през деня, е от ключово значение, времето на приема на този протеин също е важно, когато става въпрос за максимално развитие на мускулна маса². Повечето силови спортисти знаят, че протеинът е важен след тренировка, но може да не осъзнават, че доза протеин преди лягане може да им помогне да оптимизират приема на протеини и развитието на мускулна маса¹.

По време на сън мускулната тъкан е в режим на възстановяване и разчита на постоянно снабдяване с аминокиселини в кръвта, за да поддържа синтеза на мускулен протеин**. Един от най-добрите източници на протеин, който е препоръчително да се приема преди лягане, е *казеинът* – един от двата основни протеина (заедно с този от суроватка) в млякото и млечните продукти³.



Въглехидратите през нощта също могат да помогнат на спортистите

Някои въглехидрати през нощта могат да бъдат полезни и за спортистите. За тези, които се занимават със спортове за издръжливост, ако имат състезание рано сутрин, балансираната лека закуска от протеини и въглехидрати преди лягане може спомогне възстановяването на мускулите през нощта, но и ще подсили запасите от въглехидрати за следващия ден (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33).

Някои спортисти са притеснени относно храненето преди лягане поради неправилното предположение, че това по някакъв начин ще повлияе на разграждането на телесните мазнини по време на сън и ще попречи на напредъка им към това да са по-слаби. Но докато се поддържа калорийният баланс, приемането на допълнителен протеин или въглехидрати при спортисти не следва да води до наддаване на тегло. А за тези спортисти, които се опитват да наддават на тегло, балансираната лека закуска преди лягане е чудесна възможност да добавят допълнително здравословно хапване и калории⁴.

Суроватката повишава кръвните нива на аминокиселини по-бързо и преди казеина, затова суроватъчният протеин е основният протеин след тренировка, за да започне процесът на възстановяване. Казеинът обаче се усвоява по-бавно от суроватката, което означава, че доставя протеин през цялата нощ, което може да подпомогне растежа на мускулите.

Поради тази причина, млякото и млечните продукти са чудесна лека закуска преди лягане – извара или кисело мляко, например – както и специално формулираните протеини на прах, богати на казеин, които могат да се приготвят в смути.

Въпреки че нощното хранене с протеини най-често се свързва със силовите атлети, спортистите в спортовете за издръжливост също могат да се възползват. Хранителният протеин снабдява тялото с градивните елементи аминокиселини, които тялото използва за производството на важни телесни протеини, напр. хормони и ензими, които помагат на тялото Ви да се възстанови⁵.

¹ Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33

² Jager et al. (2017) J Int Soc Sports Nutr, 14: 20

³ Trommelen et al. (2016) Nutrients. 8(12):763

⁴ Aragon et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:16

⁵ Институт по медицина (2005 г.) – Съвет по храните и здравословното хранене

* Въглехидратите спомогат за възстановяването на нормалната мускулна функция (свиването на мускулите) след силно интензивни и/или продължителни физически упражнения, водещи до мускулна умора и изчерпване на запасите гликоген в скелетната мускулна тъкан.

Благоприятният ефект се постига при консумация на въглехидрати от всякакви източници, при общ прием 4 g/kg телесно тегло, на дози, в рамките на първите 4 часа и не по-късно от 6 часа след високо интензивни и/или продължителни физически упражнения, водещи до мускулна умора и изчерпване на запасите гликоген в скелетната мускулна тъкан.

** Протеинът допринася за растежа на мускулната маса.

Въглехидратите спомогат за възстановяването на нормалната мускулна функция (свиването на мускулите) след силно интензивни и/или продължителни физически упражнения, водещи до мускулна умора и изчерпване на запасите гликоген в скелетната мускулна тъкан. Благоприятният ефект се постига при консумация на въглехидрати от всякакви източници, при общ прием 4 g/kg телесно тегло, на дози, в рамките на първите 4 часа и не по-късно от 6 часа след високо интензивни и/или продължителни физически упражнения, водещи до мускулна умора и изчерпване на запасите гликоген в скелетната мускулна тъкан.

Въглехидратно-електролитните разтвори допринасят за поддържането на издръжливостта при продължително физическо натоварване.



Порции: 8

ПРАЗНИЧНА КРЕМ-СУПА

Тази вкусна и кремообразна супа се прави с Доматена гурме супа, за да създаде уютно, затоплящо и засищащо ястие. Разделете на порции и я поставете във фризера, така че винаги да имате чаша или купа под ръка. Перфектно ястие, вдъхновено от немците за тези студени, зимни вечери.

Протеини	Калории	Фибри	Мазнини	Въгле-хидрати	Захари
7г	138	2г	9г	9г	5г

в 1 порция



ПРОДУКТИ

- 2 с.л. зехтин екстра върджин
- 1 голяма глава лук, нарязан на кубчета
- 2 скилидки чесън, счукани
- 1 червена люта чушка, нарязана на парченца
- 1 парче (5 см) джинджирил, обелено и настъргано
- 1 стрък лимонена трева, външните листа се изхвърлят, останалото се нарязва на ситно
- 1 малка тиква или 1 голяма тип „цигулка“ (общо около 1 кг), обелена, почистена и нарязана на парчета от около 3 см
- 400 мл нискомаслено кокосово мляко
- 750 мл пилешки или зеленчуков бульон с ниско съдържание на сол
- 1-2 супени лъжици рибен сос
- 1½ порции (48 г) Доматена гурме супа**
- 4 порции (24 г) Формула 3 Персонализиран протеинов прах**
- 1 малка връзка босилек, нарязан

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

Поставете голяма тенджерка на силен огън и добавете зехтина екстра върджин. Добавете лука, чесъна, червената люта чушка, джинджирила, лимонената трева и тиквата, подправете със сол и черен пипер, намалете котлона на ниска температура, покрийте и гответе за около 10 минути, докато тиквата почти омекне.

Добавете кокосовото мляко и бульона, оставете да заври и гответе още 5-8 минути, докато тиквата напълно омекне.

Дръпнете от котлона, след това добавете Доматената гурме супа и Формула 3 Персонализиран протеинов прах и бъркайте до получаване на гладка смес. Когато е готова, подгрейте внимателно супата, ако е изстинала, подправете с рибен сос на вкус, може да добавите още малко бульон, за да я разредите, ако желаете. Поръсете с босилек, след което сервирайте.

Тази супа ще издържи, покрита в хладилника, за няколко дни. Затоплете, преди да сервирате. Може също да се замрази за няколко месеца.

A woman with long dark hair, wearing a light grey tank top and dark grey shorts, is captured in a dynamic pose, stretching her right leg. She is wearing black sneakers with red laces. The background is a clear blue sky with soft, out-of-focus clouds. The text 'АКТИВЕН ЖИВОТ' is overlaid on the image.

АКТИВЕН **ЖИВОТ**

Работете върху правилните мускули, за да получите хубав корем

Автор: Саманта Клейтън, AFAA, ISSA – вицепрезидент, отдел „Спортивно представяне и фитнес“ за целия свят

Ако искате корем с шест плочки, трябва да знаете как да работите с всички мускули, които съставят областта на корема ви. Има пет основни мускула, с които трябва да работите, за да получите плосък корем и силна средна част.

Областта на корема се състои от много повече от шест плочки. Всички хора се раждат с шест плочки, но те са скрити зад слой коремна мазнина. Ако работите върху основните мускули със специфични упражнения ще ви помогне да ги направите по-големи и по-оформени.

За да получите шест коремни плочки, предлагам да правите рутинна тренировка, която ефективно изгаря мазнините, укрепва мускулите ви и работи върху коремната област. Обичам да казвам, че „шест плочки се правят в кухнята“, защото доброто хранене е от съществено значение, ако искате да покажете тези мускули (или всякакви други мускули) в тялото си.

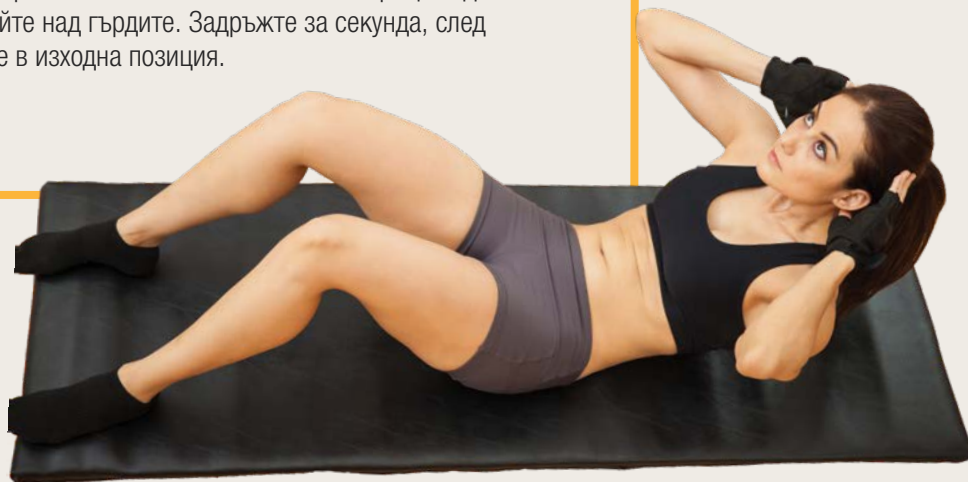
По-надолу има няколко упражнения за работа на всеки от мускулите в коремната област. Опитайте се да ги включите като част от добре балансираната си фитнес рутина.

Коремни преси

15-20 коремни преси, 3-5 серии

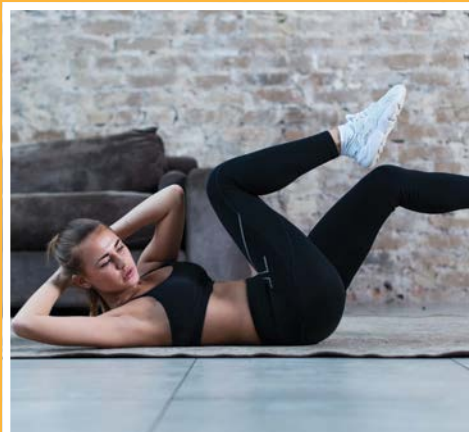
Коремните преси са просто, но ефективно упражнение, което ще активира коремните мускули – най-външните от тях. Това са прословутите шест плочки!

Как се прави: Легнете с лице нагоре на пода и свити колене. Свийте корема и раменете си към таза. Сключете ръце зад тила или ги кръстосайте над гърдите. Задръжте за секунда, след което се върнете в изходна позиция.



Коремни преси „тип колело“

30 секунди коремни преси колело, 3-5 серии



Мускулите от страни на талията се наричат вътрешни и външни коси мускули. Тези мускули са важни за стабилността, особено за движения, които включват движения на страни.

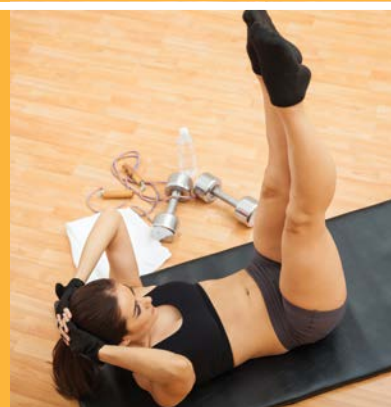
Как се прави: Легнете по гръб на пода. Изпънете краката си прави и поставете ръцете си зад тила. Повдигнете краката си, за да направите ъгъл от 90 градуса. Дръжте краката си заедно, свийте мускулите на корема и докоснете десния си лакът до лявото коляно. В същото време изправете десния си крак напред, като го държите на височина от пода. След това сменете, свивайки десния си крак и изправяйки левия, все едно карате колело.

Повдигане на краката

10 повдигания, 3 серии

Мускулът флексор на таза, „psoas major“, се използва за всички дейности, които включват движение на краката ви. Любимото ми упражнение за работа с този мускул е повдигането на крака в легнало положение.

Как се прави: Легнете по гръб върху постелка. Поставете ръце под тялото си, за да стабилизирате таза. Без да оставяте долната част на гърба си да се повдига, издърпайте коленете си към гърдите. След това изправете краката си обратно в изходна позиция. За да увеличите съпротивлението, опитайте това упражнение с прави крака. За още по-предизвикателна тренировка опитайте да правите повдигания на краката на наклонена пейка!



Задръжте за 45-60 секунди, повторете на другата страна

Страничен планк



Дълбокият стабилизиращ мускул, който свързва горната и долната част на тялото, се нарича „quadratus lumborum“. Това е важен мускул, който стабилизира бедрата и гръбначния стълб - той също играе роля в диафрагмата за дълбоко дишане.

Как се прави: Легнете на една страна. Поставете ръка под себе си и я изпънете, като повдигнете горната половина на тялото си от земята. Вдигнете другата ръка и я дръжте във въздуха или я оставете да лежи върху тялото ви. Дръжте краката си прави и оставете долната половина на тялото ви да лежи върху долния крак.

Вакуум

Задръжте корема си за 10 до 15 секунди, след което отпуснете

Това е, което аз наричам мускул „плосък корем“. „Напречният корем“ е дълбок мускул, който е отговорен за стабилизирането на гръбначния стълб и таза. Най-хубавото на това упражнение е, че е лесно и може да се прави навсякъде! Аз наричам това вакуум.

Как се прави: Можете да правите това упражнение, докато седите или лежите. Може да се направи в леглото, в офиса или дори докато шофирате! Всичко, което трябва да направите, е да приберете корема си, доколкото можете и да го задръжте. Уверете се, че дърпате корема си навътре, сякаш се залепя за гърба ви.

Вашият наръчник за фитнес през зимата

Автор: Саманта Клейтън, AFAA, ISSA – вицепрезидент, отдел „Спортно представяне и фитнес“ за целия свят

Тъй като температурите падат и нощта става по-дълга, упражненията на открито често са последното нещо, което искаме да правим през зимата. Това обаче не означава, че трябва да спрете да сте активни. Балансираното хранене и последователният подход към това да сте активни е ключова дългосрочна стратегия за подобряване и поддържане на здраво тяло. Подобрете храненето си и постигнете желаните резултати, като добавите редовна спортна дейност към седмицата си – нашият наръчник за фитнес през зимата е тук да Ви помогне.

Правете го редовно

Редовните упражнения подобряват костната плътност, мускулния тонус, здравето на сърдечно-съдовата система, повишават енергийните нива и др. Ако искате да окажете голямо влияние върху състава на тялото или да подобрите спортните си постижения, ще трябва да сте активен в по-дълги периоди от време. Стремете се към 60-90 минути с различни нива на интензивност, които ще Ви помогнат да постигнете вашите специфични лични фитнес цели¹.

Поддържайте своето темпо

Щадете тялото си и се опитайте да не навлизате в рутина прекалено бързо, тъй като това може да доведе до по-ярко изразени мускулни болки. Ако е твърде късно и вече имате мускулна треска, планирайте няколко дни лесни упражнения за възстановяване, като нежно ходене и разтягания. По време на следващата си сесия спортни занимания положете достатъчно усилия, за да постигнете резултати, но не прекалявайте така, че да не можете да ходите на следващия ден.

Забавлявайте се!

Избраната от Вас дейност трябва да е забавна, така че да продължавате да се връщате за още от нея. Бавно засилвайте нивото активност, а физическата Ви форма ще се подобрява. Ако излезете „от строя“ или спрете да тренирате, ще загубите част от Вашата кардио форма и мускулна сила*. Но не унивайте! Вашето тяло има невероятна мускулна памет, което означава, че изкачването обратно до мястото, където сте спрели, може да бъде по-бързо от първия път, когато сте започнали.

¹СЗО (2010 г.) Световната здравна организация

ПРЕДЛАГАМЕ ВИ НЯКОЛКО СЪВЕТА, с които да си помогнете да подобрите нивата спортни занимания през зимата



Правете обикновени разтягания, за да сте сигурни, че всеки ден движите мускулите и ставите в целия им обхват на движение (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

Увеличаването на ежедневната Ви активност е по-лесно, отколкото си мислите! Опитайте се да качвате стълбите, паркирайте на най-отдалеченото място от магазина, позанимавайте се малко с градинарство, танцувайте и играйте с децата си.



Правете ежедневна разходка. Можете бавно да увеличавате времето, докато не свикнете с малки 30-минутни „преходи“. След това увеличете нивото интензивност, като ходите по-бързо. Започнете да добавяте и различен терен (пресечена местност), напр. хълмове, и след това преминете към спортно ходене или дори бягане.

Изпълнявайте упражнения за съпротивление на контрол на телесното тегло: това са обикновените клекове, напади, лицеви опори и след това преминете към използване на гирички.



Не можем да Ви обещаем, че когато се заемете по-активно с движението, няма да се поизпотите, но можем да Ви споделим, че ако следвате бавен и прогресивен подход към активна двигателна дейност, ще започнете да свързвате фитнеса с по-здрав и стабилен строеж на тялото, увереност в себе си и ще се чувствате страхотно. Най-важното, което следва да направите, е да слушате тялото си. Не забравяйте да си дадете достатъчно зор сякаш предизвиквате сам себе си, но не толкова силно, че да рискувате да се нараните или на следващия ден да страдате от жестока мускулна треска.

* Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. Механизмът на клетъчната памет спомага хипертрофията при претоварване на мускулите дълго след епизодично излагане на анаболни стероиди. J Physiol. 2013; 15 декември; 591 (Pt 24): 6221-30.

HERBALIFE SKIN®

Грижа за кожата. Не е нужно нещата да бъдат сложни. Herbalife SKIN® Ви носи качествени съставки, растителни продукти и екстракти, които почистват, тонизират, третират и овлажняват. Нашите признати и наградени продукти за грижа за кожата са дерматологично тествани, не съдържат парабени нито сулфати.

ОБИЧАЙТЕ, ПОДХРАНВАЙТЕ, ГЛЕЗЕТЕ

От почистващ препарат и тоник до ексфолианти и хидратиращи и/или овлажняващи продукти – нашите експерти споделиха своите съвети и трикове как можете да подгответе кожата си за следващия сезон!



ПОЧИСТВАНЕ

ПОЧИСТВАНЕ: Почистващ и успокояващ алое лосион

Правилното почистване помага да се отървете от мръсотия, излишно омазняване, замърсяване и грим. Препоръчително е да се използва всяка сутрин и вечер. Почистващият и успокояващ алое лосион е освежаващо нежно почистващо средство, богато на алое вера; също така съдържа витамин В3, С и Е, за да усещате кожата си почистена и красиво мека.



ЕКСФОЛИРАНЕ

ЕКСФОЛИРАНЕ: Почистващ и изглаждащ цитрус гел

С напредването на възрастта процесът по регенерация на клетките става все по-бавен. Тук вече е необходима нашата помощ и ние Ви предлагаме подходящ ексфолиращ скраб, който да премахне натрупаните мъртви клетки по кожата и да й помогне да усвои по-добре продуктите за грижа на лицето.

Засилете грижата си за кожата с почистващия и изглаждащ цитрус гел. Неговата лека формула и полиращи перли от жожоба премахват замърсяванията и грима, оставяйки кожата Ви с усещането за чистота и свежест.



SPF

Продукт със слънцезащитен фактор: Предпазващ овлажнител SPF 30

Предпазването на кожата от вредните слънчеви лъчи никога не е било по-важно. Продуктите с високо съдържание на слънцезащитен фактор (SPF) могат да ви помогнат да защитите кожата си от вредните UVA/UVB лъчи. Всеки от нас трябва да нанася продукт със SPF, независимо от тена на кожата си и дали слънцето грее или не. Нашият предпазващ овлажнител SPF30 осигурява на кожата ви UVA/UVB защита. Съдържа витамин В3, С, Е, алое вера, които помагат на кожата да се чувства по-гладка и по-мека с видим блясък само след 7 дни*. За най-добри резултати нанесете обилно след почистващ лосион, тонер и серум. Използвайте сутрин или преди излагане на слънце.



ОВЛАЖНЯВАНЕ

ОВЛАЖНЯВАНЕ ПРЕЗ ДЕНЯ И НОЩТА

Започнете деня си с Дневния хидратиращ крем – овлажнител, който има изсветляващи свойства, за да придаде на кожата ви по-гладък, по-мек и по-здравословен блясък само след 7 дни*. Той съдържа подходяща за кожата смес от витамин В3, С, Е, алое вера, масло от слънчогледово семе и масло от семена на макадамия, за да придаде на кожата Ви блясък без грим.

Позволете на кожата Ви да се отпусне с нашия богат и нежен нощен регенериращ крем. Той съдържа смес от витамин В3, С, Е, алое вера и растителни екстракти. Този крем е създаден, за да осигури дълготрайна хидратация, докато спите, което ще Ви помогне да се събудите с копринено мека кожа. Нощният регенериращ крем е клинично тестван, за да покаже, че кожата изглежда по-гладка и се чувства по-мека само след 7 дни*.



* Клинично тестван върху пациенти за грапавост на кожата, измерена от Visioscan и Reverse Photo Engineering на интервали от 0, 7 и 42 дни.

Как да се грижим за ръцете си

Всеки ден ръцете ни влизат в контакт с толкова много вещества и препарати. От сапун и перилен препарат до шампоани, вода, почистващи продукти и много други: всички тези неща могат да премахнат защитните масла, които ни помагат да поддържаме нежната кожа на ръцете ни овлажнена. Предлагаме Ви 7 съвета, които да Ви помогнат да се грижите за ръцете си по-добре.

Не прекалявайте с миенето

Много е важно да си мием ръцете правилно и редовно. Въпреки че е необходимо правилно да се мием, трябва да се избягва прекомерното излагане на вода, тъй като то може да причини дразнене на кожата. Добра идея е да носите ръкавици, когато миете чинии или почиствате мивката, ваната и душа.



Помислете пак преди да грабнете сапуна



Сапуните са чудесни за тялото, но не и когато става въпрос за миене на ръцете. Потърсете почистващи препарати за ръце, които не съдържат сулфати, а антиоксиданти, витамини и съставки за по-нежна кожа: например алое вера, зехтин или масло от ший, които осигуряват на кожата Ви така необходимото овлажняване.

Дръжте овлажнителя под ръка

Нанасянето на крем за ръце е задължителна процедура в грижата ни за ръцете. Направете го възможно най-удобно, за да не забравяте никога. Дръжте тубичка с крем за ръце до мивката, на нощното шкафче, в дамската чанта, в сака за фитнес, на бюрото си и дори в поставката за чаши на колата. Измийте, подсушете кожата и след това нанесете крем за ръце, докато кожата е все още влажна. Това е най-добрият начин да „заключите“ влагата и да се сдобие с копринено мека кожа.



Допълнителни грижи



Зимата никога не щади ръцете ни. Снегът, студеният въздух и дори вятърът могат за нула време да изсушат, дехидратират и напукат незащитената кожа. През по-студените месеци винаги носете ръкавици, когато излизате навън.

Нанасяйте продукти със слънцезащитен фактор (SPF)

Знаете ли, че ръцете ни могат да разкрият възрастта ни? Грижете се за тях, като ги почиствате, овлажнявате и защитавате с много слънцезащитен крем. Слънчевите лъчи UVA и UVB са вредни и могат да изгорят и състарят кожата ни. Именно кожата на горната част на ръцете ни е много деликатна и податлива на слънчеви петна – не забравяйте да я пазите, когато шофирате, карате велосипед и дори косите тревата.



Нощното време е правилното време



Добрите навици за грижа за ръцете започват преди лягане. Дръжте тубичка с крем за ръце на нощното си шкафче и нанесете от него преди лягане. Добавете тази проста стъпка към Вашата вечерна традиция преди лягане и ще се събудите с красиво меки и хидратирани ръце.

Не забравяйте да ексфолирате

Помогнете на ръцете си да изглеждат и да се чувстват подмладени с бързо ексфолиране веднъж седмично. Следващия път, когато ексфолирате лицето си, използвайте малко количество от същия продукт, за да изтъркате нежно ръцете си. Измийте, подсушете с кърпа и овлажнете ръцете. Безценен съвет: използвайте допълнително крем за ръце (или зехтин и/или кокосово масло) и го втрийте в кожичките на ноктите.



5 сутрешни навика за красота, които да прилагате всеки ден

Грижата за себе си е нещо повече от запалени свещи, вана със сапунени мехурчета или нанасяне на маска с кал. Става дума да намерите място и време през деня, за да правите неща, които Ви носят вътрешна радост и усещане за лекота. Време е да се почувствате добре и да добавите тези 5 навика към сутрешната си рутина за красота.

Сутрешни навици за красота

Най-важното хранене за деня



За да помогнем на деня ни да започне правилно, важно е да заредим тялото си си със здравословна закуска. Това е важно, защото така ще се чувстваме сити цяла сутрин и няма да похапваме нездравословна храна. Заобичайте закуската и заменете сладките и тестени храни със засищащи и вкусни яйца, сиропираните палачинки с вкусно гъсто кисело мляко или вкусен шоколадов протеинов шейк, на който можете да се насладите докато сте в движение.

Знаете ли, че пиенето на вода сутрин е изключително важно? Когато се събудим, тялото ни се нуждае от хидратиране. Когато сме обезводнени, не се чувстваме в най-добрата си форма. Създайте си сутрешния навик след като се събудите да изпивате една голяма чаша вода. Това не само ще помогне за хидратирането на тялото ви, но и ще спомогне да започне метаболизмът Ви.



Сутрешни навици

Кафето е една от първите напитки, към които много от нас посягат веднага след ставане – в края на краищата не всеки обича да става рано! Време е за промяна и зеленият чай е отговорът за Вас. Той не само ще Ви помогне да се разсъните, но и ще Ви зареди с антиоксиданти.



Събудете се с чаша чай

Грижата за кожата има значение



Това, което нанасяме върху тялото си, е също толкова важно, колкото и това, с което го храним. Започнете в сутрешната си грижа за кожата да използвате богати на антиоксиданти продукти за грижа за кожата, които са с високо съдържание на витамин С и Е – тези съставки помагат за предотвратяване на увреждането от свободните радикали, което може да доведе до преждевременно състаряване. За нас е от съществено значение да почистваме и тонизираме кожата, да използваме серум, овлажняващ лосион и защита за кожата със слънцезащитен крем всеки ден, независимо от времето.

Знаете ли, че физическите упражнения сутрин могат да Ви помогнат за по-здрав сън нощем? Отделете малко време за бърза сутрешна разходка, плуване преди работа или дори няколко обиколки из квартала с колелото. Нищо не може да се сравни с блясъка на кожата след тренировка, което Ви придава по-младежки и сияен вид, за да започнете деня си.



Упражнения сутрин за спокойна вечер

Никога не е било така важно да се грижите за тялото, кожата и ума си. Поставете телефона или будилника си далеч в стаята, така че да трябва да станете от леглото, за да го изключите и си наложете навика да не натискате бутона за отлагане на ставането. Започвайте всеки ден следвайки тези 5 съвета и направете сутрините си по-удовлетворяващи.

* Витамин С и Е допринасят за защитата на клетките от оксидативен стрес.

CHICHARITO



Официален спонсор на
Хавиер „Чичарито“ Ернандес





УСТОЙЧИВОСТ

Ние вървим по пътя на това да станем по-устойчива компания.

Присъединете се и хвърляйте по едно око на най-актуалните новини.

ПОБЕДАТА ЗАПОЧВА ОТВЪТРЕ



Глобален партньор по хранене
на Кристиано Роналдо



© 2022 Herbalife Nutrition Интернешънъл, САЩ.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge, Англия, UB8 1NB.
2022 г. Отпечатано в Европа.

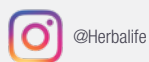
Всички наименования на продукти и компании, които носят знака ® или ™, са регистрирани или им предстои регистрация към Herbalife International, Inc. Всички права са запазени. Никаква част от тази или друга публикация на Herbalife Nutrition International не може да бъде възпроизвеждана или копирана чрез печат, аудио или видео, без писменото разрешение на Herbalife Nutrition International.

Възможно е да са допуснати грешки или пропуски.

Всички изявления, съдържащи се тук, представени от клиенти и/или независими Членове на Herbalife Nutrition, не са предназначени за използване при продажба на продукт на Herbalife Nutrition. Употребата и целите на продуктите на Herbalife Nutrition са описани подробно в литературата по продуктите на Herbalife Nutrition, официално използвана от компанията, и са единствените представителни документи, на които всеки може да разчита при продажба на продуктите на Herbalife Nutrition. В никакъв случай никакво изявление на потребител на и/или независим Член на Herbalife Nutrition не трябва да се тълкува като твърдение или представяне, че продуктите на Herbalife Nutrition служат за друго, освен за употребата, посочена в литературата и етикетите на продуктите на Herbalife Nutrition. Продуктите на Herbalife Nutrition могат да подпомогнат контрола на теглото единствено като част от хранителен режим с контрол на калориите.

Данните за доходите, посочени в този бюлетин, не представляват автоматично заложен приход. Реалните приходи зависят от времето и усилията, вложени в бизнеса.

Issue 202
Bulgarian
5921-BG-A3



202: 2022

ASPIRE TODAY



HERBALIFE
NUTRITION

Съвети за изграждане на успешен виртуален учебен график

Запознайте се подробно с темата

Способността да представите дадена тема с увереност пряко влияе върху впечатленията на Вашата аудитория и ще помогне да задържите вниманието им.

1

Фокусирайте се върху аудиторията си

Изградете своята аудитория, независимо дали са Членове низходяща линия или клиенти. Определете каква е целта на Вашето послание и как обучаващите се ще използват поднесената информация.

2

Не усложнявайте нещата

Научете как да коригирате изказа си, така че всеки, който участва в обучителната сесия, да може бързо и с лекота да разбере.

3

Добавете малко хумор

Понякога е напълно уместно да добавите хумор и индивидуалност към споделяното съдържание. Това може да направи обучението по-приятно изживяване.

4

Планирайте структурата на Вашето обучение

Избройте всички теми, които следва да бъдат обхванати. Отделете всяка тема и планирайте какво искате да покриете във всяко обучение. Това дава на участниците усещане за обучението и осигурява по-добро разбиране на графика.

5

Правилото 30/10

Всяко обучение следва да бъде само 30-45 минути, последвано от забавни дейности или въпроси и отговори на всеки 10 минути, за да бъде по-ангажиращо и интересно.

6

Информирайте предварително своята аудитория

Поддържането на аудиторията постоянно информирана по темите и графика на обученията ще създаде по-голямо желание и вълнение за присъствие.

7

Говорене на живо ИЛИ запис

Презентацията и обучението на живо са далеч по-привлекателни от записаната сесия на едно обучение. Срещите лице в лице помагат на обучаващите се да бъдат активни и заинтересовани, докато трае цялата сесия. Записът на обучението може да бъде предоставен на участниците, които са пропуснали дадена лекция поради непредвидени обстоятелства или ограничения във времето.

8

Подготовка на текста

Вашето изказване или обучение трябва да се състои от 3 основни части – въведение, основна тема и завършек или призив за действие.

9

Помнете: ЗАБАВЛЯВАЙТЕ СЕ!

Обучителните сесии не трябва да са ежедневни и единствено дълги часове представяне на дадена тема. Уверете се, че Вие и Вашите участници се наслаждавате на сесията, прилагайте иновативни идеи и направете обучението забавно за всички присъстващи.

10

Обучете екипа си виртуално

По-малки обучителни проекти

Започнете с малкото и пораснете до голямото. Обучете екипа си виртуално и започнете с малки, постижими задачи, за да им помогнете да изградят увереност. Постепенно увеличавайте броя и интензивността на задачите, тъй като хората така придобиват все повече увереност. Опитайте се да поддържате групите си за обучение сравнително малки.

Не усложнявайте нещата

По време на обучителна сесия се придържайте към една тема. Просто се уверете, че инструкциите, които поднасяте, са ясни и прости.

Завършете с положителна нотка

Винаги завършвайте с положителна нотка. Отдайте признание на екипа си за тяхната упорита работа и отдаденост по време на тези трудни за всички ни времена.

Използвайте ролеви игри

По време на обучителните сесии позволете на екипа Ви да направи ролева игра и всички да се упражняват помежду си. Това ще им помогне да изградят увереност и да подобрят уменията си, а Вие ще покажете какво следва да се коригира и/или подобри.



УСТОЙЧИВОСТ

МАЛКИ ДЕЛА ГОЛЯМО ВЪЗДЕЙСТВИЕ

Дори нашата кутия от
Формула 1 отслабва!

В световен мащаб
успяхме да елиминираме
1,4 милиона кг пластмаса от
нашите кутии Формула 1.



Изключителната гама от научно разработени продукти за здравословно хранене, управление на теглото и лични грижи на Herbalife Nutrition е подкрепена от лична, приятелска услуга и 30-дневна гаранция за връщане на парите. Моля, поискайте екземпляр от най-новата ни продуктова брошура.

© 2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, Англия, пощ. код UB8 1HB, 2022 г. Отпечатано в Европа.



/Herbalife



@Herbalife



@herbalife



Herbalife Nutrition

За да разберете повече, свържете се с мен днес:

Issue 202 – Insert – Bulgarian – #5921-BG-A3