

ΤΟ ΠΑΡΗ

ΕΥΕΞΙΑ

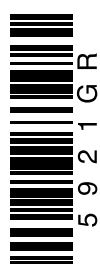
Εκπαιδεύστε το σώμα
σας - Εκπαιδεύστε
το μυαλό σας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΖΩΗ

Ο οδηγός σας για καλή
φυσική κατάσταση
τον χειμώνα

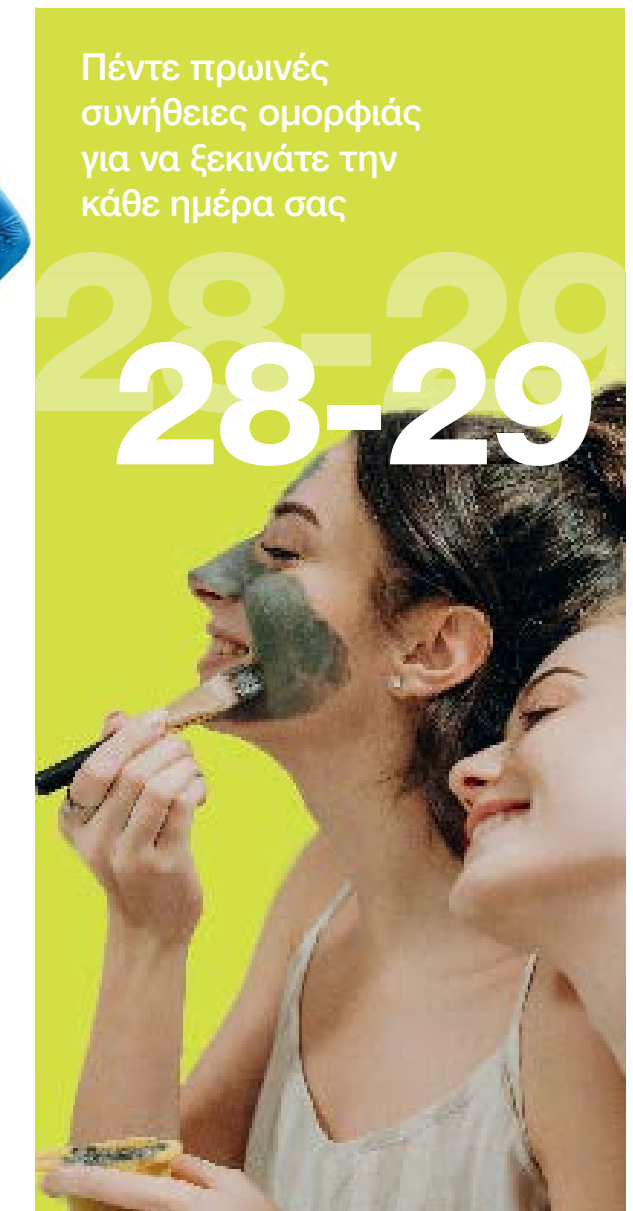
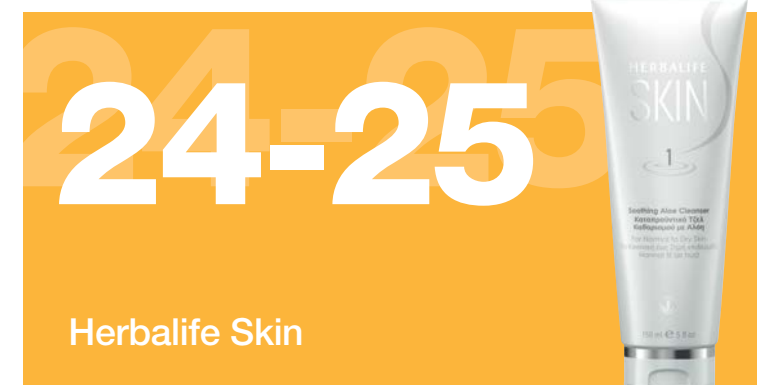
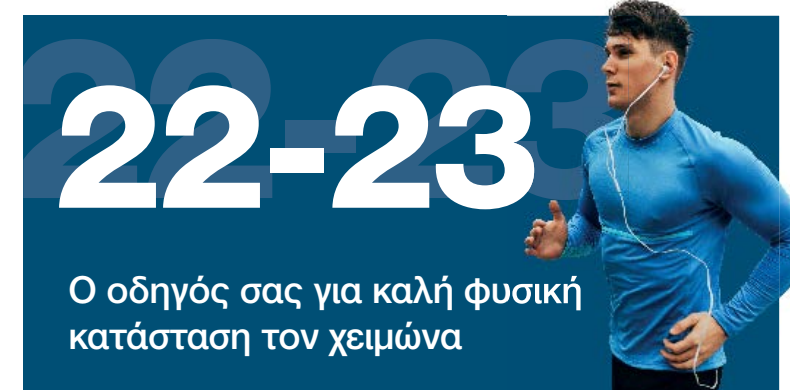
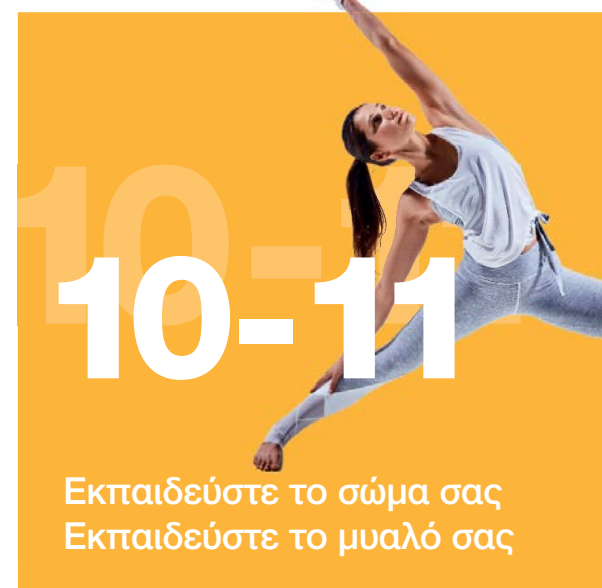
ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Νυκτερινή διατροφή
για αθλητές



 **HERBALIFE**
NUTRITION

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



VEGAN ΠΡΩΤΕΪΝΟΥΧΟ ΡΟΦΗΜΑ

Ο Ιδανικός Συνδυασμός
με το Πρωτεϊνούχο Ρόφημα
Formula 1

- 24g Πρωτεΐνης
- 26 Βιταμίνες και Μέταλλα
- Χαμηλή Περιεκτικότητα σε Σάκχαρα
- Χωρίς Γλουτένη



EYEΞΙΑ



Αγαπητέ αναγνώστη,

Τι χρόνος κι αυτός μέχρι τώρα! Με όλες τις ανατροπές και τις απροσδόκητες καταστάσεις είναι σαν να συμμετέχουμε σε γύρισμα ταινίας.

Ζούμε μια εποχή και βιώνουμε αλλαγές, που όμοιες τους δεν έχουμε βιώσει ξανά. Η αλλαγή μπορεί να προκαλεί σε πολλούς από εμάς άγχος, αλλά στο τέλος πάντα υπάρχει ηρεμία στην καθημερινότητα μας και στις συνήθειες μας. Όμως, η αλλαγή μπορεί να μας κάνει να ξανασκεφτούμε τον τρόπο που ζούσαμε, σκεφτόμασταν και δρούσαμε για πράγματα που έχουν πολύ μεγάλη σημασία για εμάς.

Είτε δουλεύετε ακόμα από το σπίτι και ανακαλύπτετε ξανά τις γειτονιές σας και τις πόλεις σας, είτε ξεκινάτε σιγά-σιγά και συναντάτε δια ζώσης τους συνεργάτες σας, η αλλαγή δεν χρειάζεται να είναι κάτι που να προκαλεί φόβο.

Τίποτα δεν σηματοδοτεί περισσότερο την αλλαγή, από την άφιξη του φθινοπώρου. Στην αρχή, η συγκεκριμένη εποχή μας κάνει να θεωρούμε ότι έφτασε το τέλος κάποιων πραγμάτων και αρχίζει σιγά - σιγά ο χειμώνας. Οι νύχτες είναι μεγαλύτερες και οι μέρες μικρότερες. Τα φύλλα αλλάζουν χρώμα και πέφτουν στο χώμα. Όλα μοιάζουν να μαραζώνουν και να μαραίνονται. Λογικό, λοιπόν, να βλέπουμε γιατί πολλοί άνθρωποι τρέμουν στην ιδέα αυτής της εποχής.

Η ατμόσφαιρα του φθινοπώρου φαίνεται πιο κρύα, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι, έχει φτάσει η ώρα της ανανέωσης και στην ατμόσφαιρα πνέουν όλες οι δυνατότητες, τα όνειρα και οι στόχοι.

Έχουμε δημιουργήσει αυτήν την έκδοση με όλη μας τη στοργή: με θέματα από τη νυκτερινή διατροφή για αθλητές έως ιδέες γευμάτων, που θα σας βοηθήσουν να περάσετε αυτήν την εποχή χωρίς να «ξεφύγετε», από τον οδηγό μας για καλή φυσική κατάσταση τον χειμώνα έως και τρόπους φροντίδας των χεριών σας.

Είμαστε δυνατοί και ήρεμοι γνωρίζοντας ότι παρά τη μεγάλη αναστάτωση, ο κόσμος μας είναι γεμάτος θαύματα και ότι υπάρχει περισσότερο καλό και ευγένεια από όσο νομίζουμε.

Μπορούμε, λοιπόν, να σταματήσουμε για μια στιγμή, να ξεκουραστούμε και να νιώσουμε ζωντανοί. Ας γίνει αυτή η εποχή η στιγμή για να απελευθερωθούμε, αναζωογονηθούμε και να ακολουθήσουμε ξανά μια ισορροπία. Σας εύχομαι καλή υγεία, ευτυχία, χαρά και σκοπό σε ό,τι και αν κάνετε.

Chayya Syal,
Διεύθυνση κειμένων

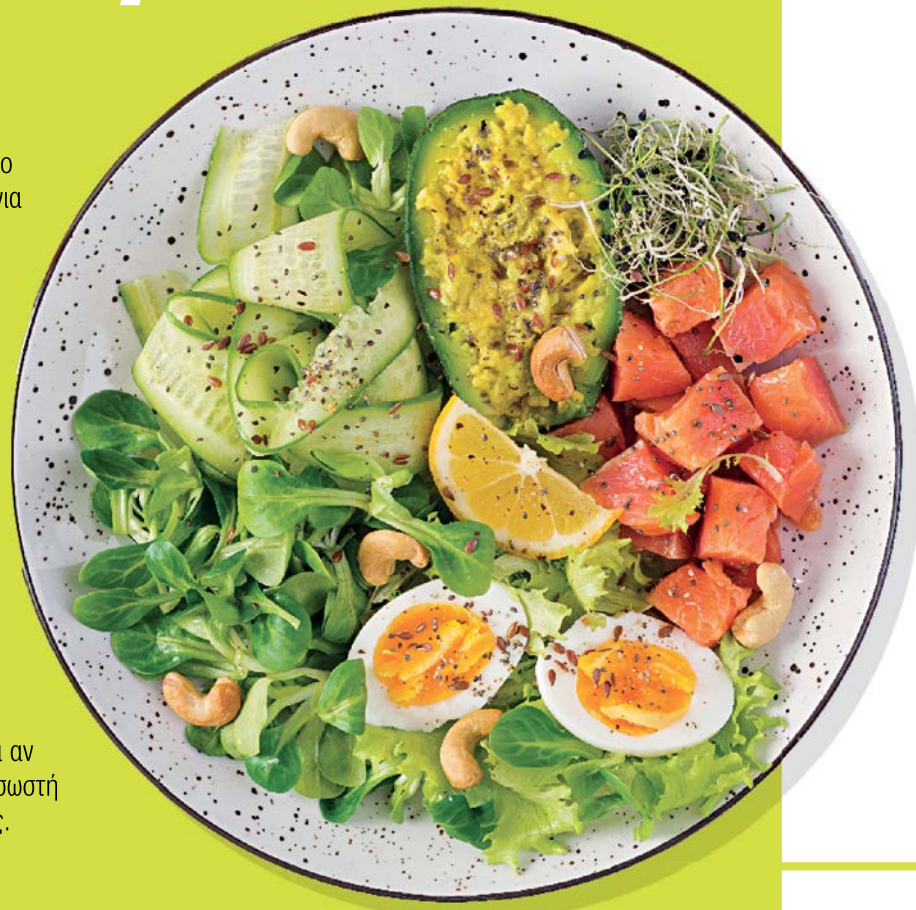
Πέντε τρόποι να ανακτήσετε πάλι το κίνητρο σας!

από τη Susan Bowerman, M.S., R.D, CSSD, CSOWM, FAND – Γενική διευθύντρια, Worldwide Nutrition Education and Training

Ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα στην απώλεια βάρους είναι το να μην χάσεις το κίνητρο. Στην αρχή νιώθεις ότι έχει εστιάσει στους υψηλούς στόχους και έτοιμος για την κάθε πρόκληση. Αλλά μετά κάτι συμβαίνει. Ίσως να μην χάνεται τόσο εύκολα το βάρος. Πιθανόν η διατροφή να είναι ιδιαίτερα έντονη ή ο ενθουσιασμός των πρώτων λίγων εβδομάδων να έχει φύγει και να έχει χαθεί το ενδιαφέρον.

Δεν πρόκειται για δίαιτα. Πρόκειται για αλλαγή του τρόπου ζωής.

Όταν μειώνεται το κίνητρο, βοηθάει το να σκεφτόμαστε τους λόγους που μας ώθησαν στο να θέλουμε να χάσουμε βάρος. Όταν μειώνεται το κίνητρο, βοηθάει το να σκεφτόμαστε τους λόγους που μας ώθησαν στο να θέλουμε να χάσουμε βάρος. Σε όποιο σημείο της ταξιδιού σας, με προορισμό την απώλεια βάρους, και αν βρίσκεστε, σας παρουσιάζουμε πέντε συμβουλές, που θα σας «φέρουν πίσω στη σωστή πορεία» για να χάσετε βάρος και θα σας βοηθήσουν να φτάσετε τους στόχους σας.



1 Ενδοσκόπηση.

Αναποδιές συμβαίνουν σε όλους, αλλά είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν μας καθορίζουν τα λάθη μας. Πολλές από τις συμπεριφορές που προσπαθούμε να αλλάξουμε τις έχουμε εδώ και πολύ καιρό. Αναγνωρίστε αυτά που σας οδηγούν στις «αναποδιές», καταγράφοντας τα, σκεφτείτε τι τα προκαλεί, πώς αντιδράτε συνήθως σε αυτά και πώς θα θέλατε να ανταποκριθείτε σε αυτά.



2 Μείνετε στην πορεία σας

Στην αρχή, το ηθικό μας είναι ακμαίο. Προσέχουμε τι τρώμε, το επίπεδο δραστηριότητάς μας, τα συναισθήματά μας, αλλαγές στο βάρος κλπ., αλλά μερικές φορές μπορεί να επαναπαυόμαστε και να πέσουμε στην παγίδα των παλιών συνηθειών. Χρειάζεται χρόνος για τη δημιουργία νέων συνηθειών και ένας πολύ καλός τρόπος για να το κάνετε αυτό είναι να προσέχετε τι κάνετε κάθε μέρα.

3 Ευελιξία

Στην αρχή της πορείας σας για την απώλεια βάρους, πιθανόν να έχετε βάλει και εσείς στόχους για τον εαυτό σας. Αλλά μόνο και μόνο επειδή θέσατε κάποιους στόχους, δεν σημαίνει ότι είναι οριστικοί και αμετάκλητοι. Μερικές φορές γινόμαστε υπερβολικά φιλόδοξοι και αποφασίζουμε να κάνουμε περισσότερα από όσα πραγματικά μπορούμε. Ακολουθήστε τον δικό σας ρυθμό. Η αργή πρόοδος, είναι και αυτή πρόοδος.

4 Μικρά βήματα

Όταν έχουμε έναν τελικό στόχο που θέλουμε να πετύχουμε, μπορεί να νιώθουμε παραφορτωμένοι. Οπότε όταν νιώθουμε ότι η κατάσταση είναι υπερβολική, σκεφτόμαστε μικρά βήματα που θα βοηθήσουν στην επίτευξη του στόχου. Ό,τι κι αν είναι, εστιάστε σε αυτά και δώστε στον εαυτό σας εύσημα για κάθε φορά που κάνετε αυτό το βήμα.

5 Επιβράβευση για μικρά επιτεύγματα

Δεν υπάρχει λόγος να μην επιβραβεύσετε την πρόοδο! Σκεφτείτε μικρούς τρόπους για να γιορτάσετε όταν βρίσκεστε στο ένα τέταρτο της πορείας προς τον στόχο σας ή στα μισά της πορείας. Βρείτε τρόπους για να επιβραβεύσετε τα μικρά κατορθώματα, όπως για παράδειγμα την καθημερινή άσκηση μέσα στην εβδομάδα ή το μαγείρεμα δείπνου τρεις φορές την εβδομάδα στο σπίτι.

Όταν αντιμετωπίζετε πρόβλημα στην τήρηση της δίαιτας, βοηθάει το να σκεφτείτε το κίνητρο που σας ώθησε να θέλετε να ξεκινήσετε αυτό το ταξίδι με τελικό προορισμό την απώλεια βάρους. Όλοι είμαστε διαφορετικοί. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος. Κάθε μέρα να μην ξεχνάτε να συγχαίρετε τον εαυτό σας μια στο τόσο για τη συμμετοχή σας σε αυτό το ταξίδι και να του θυμίζετε τον λόγο που ξεκινήσατε.

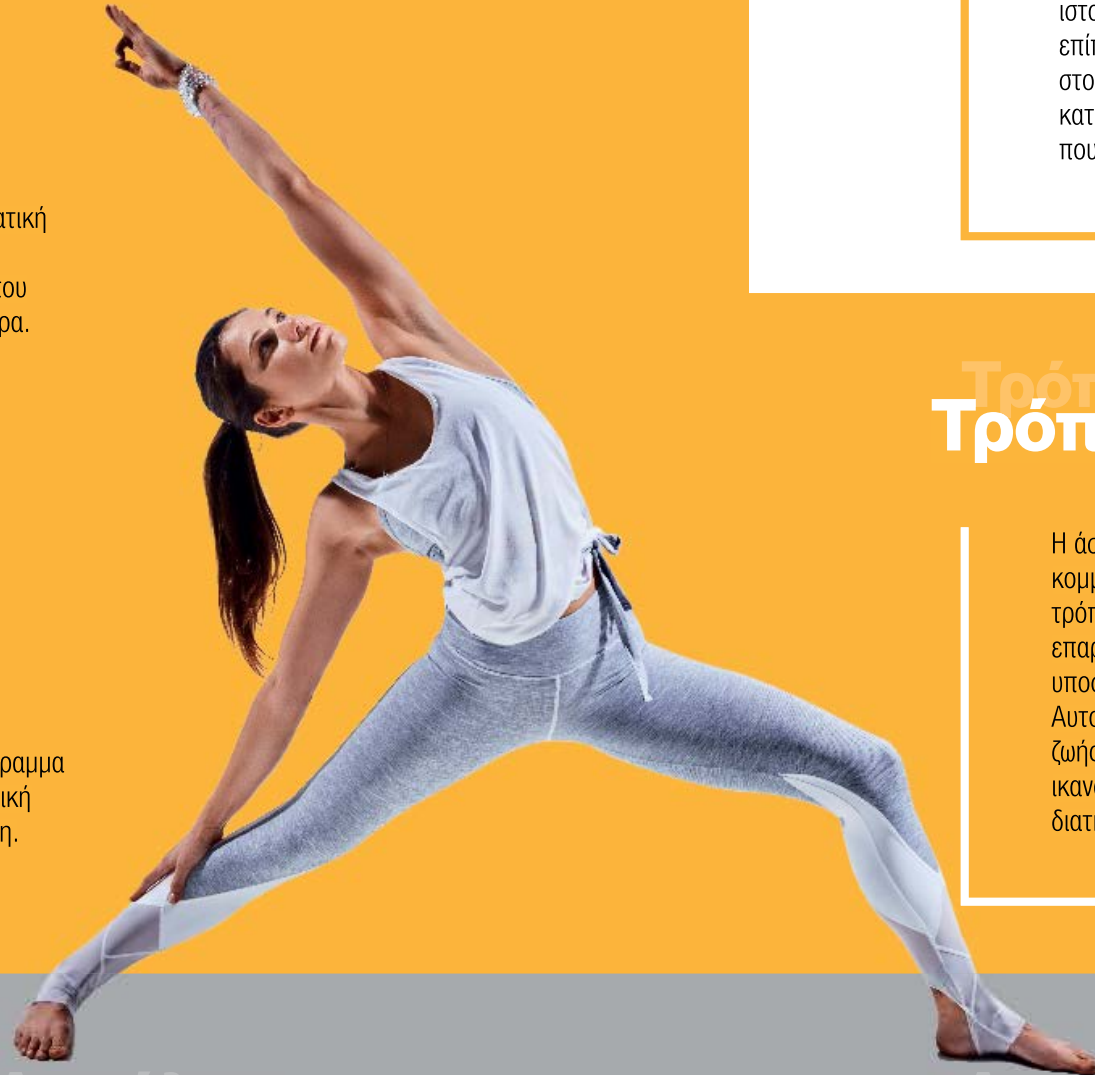
Εκπαιδεύστε το σώμα σας - Εκπαιδεύστε το μυαλό σας

από τη Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Αντιπρόεδρος,
Worldwide Sports Performance and Fitness

Οι αθλητές συχνά αναφέρουν ότι η ψυχολογική διάσταση του αθλήματος τους είναι τόσο σημαντική όσο και η καθημερινή σωματική τους εκπαίδευση. Αξιοποιήστε στο έπακρο τις προπονήσεις σας χρησιμοποιώντας τη φιλοσοφία μας για καλή φυσική κατάσταση που μπορεί να σας βοηθήσει να εκπαιδευτείτε όσο το δυνατόν καλύτερα.

Επτά πυλώνες επιτυχημένης εκπαίδευσης

Η φιλοσοφία μας για τη φυσική κατάσταση βασίζεται στις πέντε παρακάτω αρχές: Ισορροπία, Εξατομίκευση, Ασφάλεια, Χρονοδιάγραμμα διατροφής και Τρόπος ζωής. Για να δημιουργήσουμε μια πιο σφαιρική προσέγγιση, προσθέσαμε δυο αρχές ακόμη: Εστίαση και Αφοσίωση.



Ισορροπία

Ο καλύτερος τρόπος για να ασκηθείτε είναι αυτός που περιλαμβάνει ισορροπία και τα πέντε βασικά συστατικά για μια καλή υγιεινή φυσική κατάσταση. Και αυτά είναι η σωματική σύνθεση, η καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή και η ευελιξία. Βεβαιωθείτε ότι οι προπονήσεις σας περιλαμβάνουν αυτά τα πέντε πράγματα.

Ασφάλεια

Αν θέλετε να αλλάξετε το σώμα σας, πρέπει να το προσέχετε. Μπορείτε να πιέσετε τον εαυτό σας, αλλά ποτέ να μην συμβιβαστείτε σε μια μορφή άσκησης ή στην πρόοδο σας.

Εξατομίκευση

Το πρόγραμμα φυσικής κατάστασης πρέπει να βασίζεται στο δικό σας ιστορικό ασκήσεων, στο τρέχον επίπεδο φυσικής κατάστασης και στους επιθυμητούς στόχους φυσικής κατάστασης. Ξεκινήστε με το επίπεδο που είναι το σωστό για εσάς.

Χρονοδιάγραμμα διατροφής

Για να πετύχετε τους στόχους φυσικής κατάστασης σας, πρέπει να κατανοήσετε την κατάλληλη διατροφή για πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις ασκήσεις.

Τρόπος ζωής

Η άσκηση είναι ένα σημαντικό κομμάτι του συνολικού υγιεινού τρόπου ζωής, που περιλαμβάνει επαρκής ύπνος, διατροφή, κοινωνική υποστήριξη και προσωπική σύνδεση. Αυτοί οι παράγοντες του τρόπου ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα σας να πετύχετε και να διατηρήσετε τα αποτελέσματα σας.

Συγκέντρωση

Όταν εστιάσετε πραγματικά στην εκπαίδευση σας και έχετε μεγαλύτερη αυτογνωσία, θα χρησιμοποιήσετε καλύτερη φόρμα, που μπορεί να επιδράσει θετικά στο επίπεδο έντασης της εκπαίδευσης. Δημιουργήστε μια συγκεκριμένη ρουτίνα και προγραμματίστε τη διατροφή σας πριν την άσκηση, ώστε να αφιερώσετε όλη σας την ενέργεια στην προπόνηση.

Αφοσίωση

Είναι σημαντικό να μην σταματήσετε να ακολουθείτε τα προγράμματα εκπαίδευσης και διατροφής σας. Προσπαθήστε να γράψετε θετικές επιβεβαιώσεις κάθε εβδομάδα - ή κάθε μέρα - για να δώσετε ένα κίνητρο στον εαυτό σας. Καθώς πετυχαίνετε τους στόχους σας, αναθεωρήστε το «ταξίδι» σας και θέστε νέους.

Για να εκπαιδευτείτε όσο καλύτερα γίνεται, πρέπει να βρείτε μια προσέγγιση που θα σας βοηθά να αναπτύξετε ψυχολογική καθώς και σωματική δύναμη. Χρησιμοποιείστε αυτούς τους πυλώνες για να ελέγξετε τον εαυτό σας και να βεβαιωθείτε ότι ετοιμάζεστε για την επιτυχία.



ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΝΑ ΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΑΣ



Order your copy from
MyHerbalife.com or contact your
Herbalife Nutrition Member today!

SKU 107KGR



ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Πέντε τρόποι για να νιώθετε χορτασμένοι χωρίς να φάτε υπερβολικά

από τη Susan Bowerman, M.S., R.D., CSSD, CSOWM,
FAND – Γενική διευθύντρια, Worldwide Nutrition Education and Training

Είναι ωραίο να νιώθετε γεμάτοι και ικανοποιημένοι μετά από ένα γεύμα – ειδικά αν μπορείτε να το πετύχετε αυτό χωρίς να έχετε φάει υπερβολικά. Αλλά όσο μικραίνουν οι μέρες και μεγαλώνουν οι νύχτες, πολλοί από εμάς ψάχνουμε ενστικτωδώς για πλούσια, απολαυστικά και χορταστικά φαγητά. Φτιάξαμε, λοιπόν, μια λίστα με πέντε γεύματα, που θα σας βοηθήσουν να αντέξετε τους χειμερινούς μήνες χωρίς να ξεφύγετε από την πορεία σας.

Τι κάνει ένα φαγητό χορταστικό;

Υπάρχουν ορισμένοι λόγοι που κάποια φαγητά είναι πιο χορταστικά από άλλα. Φαγητά με πρωτεΐνη μπορεί να σας κάνουν να νιώθετε χορτασμένοι, επειδή η πρωτεΐνη χρειάζεται περισσότερο χρόνο να χωνευτεί, σε σύγκριση με τα λιπαρά ή τους υδατάνθρακες.
¹ Έτσι η πρωτεΐνη έχει δύναμη διατήρησης.

Γνωρίζετε ότι μια μικρή ποσότητα ακόρεστων λιπαρών σε ένα γεύμα μπορεί να σας βοηθήσει να νιώθετε χορτασμένοι;
² Αυτό συμβαίνει καθώς τα λιπαρά επιβραδύνουν τον ρυθμό με τον οποίο αδειάζει το στομάχι σας. Τα φαγητά με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες μπορούν, επίσης, να σας κάνουν να νιώσετε χορτασμένοι με δύο τρόπους. Ένας τύπος ινών προσφέρει όγκο στα τρόφιμα χωρίς να προσθέτει

θερμίδες. Ο άλλος τύπος επιβραδύνει τον ρυθμό με τον οποίο αδειάζει το στομάχι σας, και αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώσετε γεμάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. ³

Φαγητά που είναι πλούσια σε νερό ή περιέχουν πολύ αέρα μπορούν επίσης να σας βοηθήσουν να νιώσετε χορτασμένοι.⁴ Και ο λόγος είναι ότι προσφέρουν όγκο (δίχως να προσφέρουν ούτε μια θερμίδα). Οι περισσότεροι από εμάς τείνουμε να προσδιορίζουμε τη δική μας προσωπική πληρότητα από έναν καθορισμένο όγκο φαγητού, ο οποίος στην πραγματικότητα δεν διαφέρει τόσο πολύ από γεύμα σε γεύμα. ⁵ Αν ο όγκος μιας τροφής αποτελείται από ίνες, αέρα ή νερό, θα καταληφθεί χώρος στο στομάχι και αυτό θα συμβάλλει στο να νιώσετε χορτασμένοι.

Αυγά

Τα αυγά είναι ένα γεύμα, που μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς τρόπους και λειτουργεί καλά και ως νόστιμο κύριο πιάτο και/ή ως σνακ. Η πρωτεΐνη μπορεί να σας κάνει να νιώθετε πιο χορτασμένοι, σε σύγκριση με τα λιπαρά ή τους υδατάνθρακες και ένα αυγό προσφέρει σχεδόν επτά γραμμάρια πρωτεΐνης για λιγότερο από 70 θερμίδες. ¹ Αν θέλετε μια άσπρη ομελέτα, κάθε ασπράδι αυγού θα σας δώσει περίπου τρία γραμμάρια πρωτεΐνης για κάθε 20 θερμίδες. ⁶

Κάντε το ακόμα πιο χορταστικό: Προσθέστε πρωτεΐνη και/ή ακόρεστα λιπαρά (όπως άλειμμα αμυγδάλου). Δοκιμάστε να μαγειρέψετε νιφάδες βρώμης σε γάλα ή γάλα σόγιας. Όταν ετοιμαστεί, βγάλτε το φαγητό από τη φωτιά και αναμείξτε με σκόνη πρωτεΐνης.



Πλιγούρι βρώμης

Το πλιγούρι βρώμης είναι μια πλούσια πηγή διαλυτών ινών.⁶ Οι διαλυτές ίνες μπορούν να κάνουν μια τροφή πιο χορταστική και να επιβραδύνουν τον χρόνο πέψης επειδή διογκώνονται και πυκνώνουν όταν έρχονται σε επαφή με υγρά. ³

Κάντε το ακόμα πιο χορταστικό: Προσθέστε πρωτεΐνη και/ή υγιή λιπαρά (όπως βούτυρο αμυγδάλου). Δοκιμάστε να μαγειρέψετε νιφάδες βρώμης σε γάλα ή γάλα σόγιας. Όταν ετοιμαστεί, βγάλτε το φαγητό από την φωτιά και αναμείξτε με σκόνη πρωτεΐνης.



Πρωτεϊνούχο ρόφημα με σμέουρο

Ένα πρωτεϊνούχο ρόφημα με σκόνη πρωτεΐνης, γάλα ή γάλα σόγιας και σμέουρο μπορεί να σας κάνει να νιώθετε χορτασμένοι, καθώς περιέχει πρωτεΐνη και ίνες. ³

Κάντε το ακόμα πιο χορταστικό: Προσθέστε παγάκια στο ρόφημα σας και ανακατέψτε για ορισμένα λεπτά για ένα πιο παχύρρευστο και ακόμα πιο κρεμώδες ρόφημα!



Σούπα με φασόλια

Τα φασόλια αποτελούν μια εξαιρετική πηγή υδατοδιαλυτών ινών και εκτός αυτού περιέχουν και πρωτεΐνη. Ένα μπολ με σούπα μαύρων φασολιών μπορεί να προσφέρει 15 γραμμάρια υγιούς φυτικής πρωτεΐνης. ⁶

Κάντε το ακόμα πιο χορταστικό: Φτιάξτε μια ανάμεικτη σαλάτα λαχανικών με λίγο ελαιόλαδο στο πλάι. Οι ίνες της ανάμεικτης σαλάτας και το ακόρεστο λίπος από το ελαιόλαδο θα συμπληρώσουν τη δύναμη διατήρησης των πρωτεϊνών της σούπας και το περιεχόμενο των διαλυτών ινών.

Στραγγιστό Γιαούρτι χωρίς λιπαρά

Το στραγγιστό γιαούρτι μπορεί να έχει τη διπλάσια πρωτεΐνη από το παραδοσιακό γιαούρτι. Μια ατομική συσκευασία περιέχει 15 γραμμάρια πρωτεΐνης και λιγότερο από 100 θερμίδες. Αποφύγετε τα γιαούρτια με σάκχαρα και προσθέστε τη δική σας γλυκαντική ουσία - θα προσθέσετε πολύ λιγότερα σάκχαρα σε σύγκριση με την εταιρεία που παράγει το προϊόν. Το γιαούρτι είναι τέλειο από μόνο του, αλλά είναι φανταστικό όταν προστίθεται σε σούπες και smoothie για να τα κάνουν πιο κρεμώδη και να προσθέσουν πρωτεΐνη. ⁶

Κάντε το ακόμα πιο χορταστικό: Βάλτε πάνω στο γιαούρτι μούρα με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες. «Παίξτε» με αλμυρές γεύσεις και ανακατέψτε απλό γιαούρτι ελληνικού τύπου με ψιλοκομμένο αγγούρι, καρτότο, κόκκινες πιπεριές και ρίξτε αλάτι και μαύρο πιπέρι.

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

Νυκτερινή διατροφή για αθλητές

από τη Susan Bowerman, M.S., R.D., CSSD, CSOWM,
FAND – Γενική Διευθύντρια, Worldwide Nutrition Education and Training

Τα σωστά σνακ πριν τον ύπνο βοηθούν τους αθλητές να ανακτούν* τις δυνάμεις τους και να δώσουν τον καλύτερο τους εαυτό την επόμενη μέρα. ¹

Οι περισσότεροι δραστήριοι άνθρωποι είναι πολύ καλοί στο να προσέχουν την πρόσληψη θρεπτικών συστατικών κατά τη διάρκεια της μέρας. Θα προγραμματίσουν τα γεύματα, τα σνακ και τι θα φάνε πριν και μετά την προπόνηση για να ανακτήσουν* τις δυνάμεις τους. Αλλά αν οι αθλητές δεν φάνε κάποιο σνακ πριν τον ύπνο, μπορεί να χάσουν την ευκαιρία να βελτιώσουν τη διατροφή τους.

Όταν κοιμάστε, το σώμα σας γενικά δεν λαμβάνει θρεπτικά συστατικά. Αν μπορείτε να προσφέρετε στο σώμα σας τα σωστά θρεπτικά συστατικά πριν κοιμηθείτε, μπορεί να το βοηθήσετε να ανακτήσει τις δυνάμεις του*, θα βοηθήσει στην μείωση του μυϊκού πόνου και θα ετοιμαστείτε για την επόμενη μέρα εκπαίδευσης. ¹

Οι περισσότεροι αθλητές επωφελούνται από το γεγονός ότι τρώνε τη σωστή ώρα το βραδινό σνακ

Η πρωτεΐνη γενικά συνίσταται ως βραδινό σνακ. Ενώ η συνολική ποσότητα πρωτεΐνης που καταναλώνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι το κλειδί, ο χρόνος που καταναλώνεται αυτή η πρωτεΐνη είναι, επίσης, σημαντικός όταν πρόκειται για τη μεγιστοποίηση της μυϊκής ανάπτυξης. ² Οι περισσότεροι αθλητές δύναμης γνωρίζουν ότι η πρωτεΐνη είναι σημαντική μετά από μια προπόνηση, αλλά ίσως δεν συνειδητοποιούν ότι η δόση πρωτεΐνης πριν τον ύπνο μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της πρόσληψης πρωτεΐνης και της μυϊκής ανάπτυξης. ¹

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, οι μυϊκοί ιστοί επιδιορθώνονται και βασίζονται σε μια σταθερή παροχή αμινοξέων στην κυκλοφορία του αίματος για την υποστήριξη της πρωτεϊνικής σύνθεσης των μυών.** Μία από τις καλύτερες πηγές πρωτεΐνης για πριν από τον ύπνο είναι η καζεΐνη - μία από τις δύο κύριες πρωτεΐνες (μαζί με ορό γάλακτος) στο γάλα και στα γαλακτοκομικά προϊόντα. ³

Οι υδατάνθρακες το βράδυ μπορούν να βοηθήσουν και τους αθλητές

Ορισμένοι υδατάνθρακες το βράδυ μπορούν να ωφελήσουν και τους αθλητές. Για έναν αθλητή αντοχής που αγωνίζεται σε ένα αγώνισμα νωρίς το πρωί, ένα ισορροπημένο σνακ πρωτεΐνης και υδατανθράκων πριν τον ύπνο μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της μυϊκής μάζας κατά τη διάρκεια της νύχτας, αλλά θα ενισχύσει επίσης τα αποθέματα υδατανθράκων για την επόμενη μέρα. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Μερικοί αθλητές προβληματίζονται για το αν πρέπει να τρώνε πριν τον ύπνο, με την εσφαλμένη υπόθεση ότι αυτό θα επηρεάσει κατά κάποιο τρόπο τη διάσπαση του σωματικού λίπους κατά τη διάρκεια του ύπνου και θα εμποδίσει την πρόοδό τους προς το να γίνουν πιο αδύνατοι. Αλλά όσο διατηρείται η ισορροπία των θερμίδων, η λήψη συμπληρωματικών πρωτεϊνών ή υδατανθράκων στους αθλητές δεν οδηγεί σε αύξηση βάρους. Και για τους αθλητές που προσπαθούν να πάρουν βάρος, ένα ισορροπημένο σνακ πριν τον ύπνο είναι μια εξαιρετική στιγμή για να μεγαλώσουν τη διατροφή τους και να λάβουν περισσότερες θερμίδες. ⁴

Ο ορός γάλακτος αυξάνει τα επίπεδα των αμινοξέων στο αίμα γρηγορότερα και νωρίτερα από την καζεΐνη, και για αυτό τον λόγο, ο ορός γάλακτος είναι η κατάλληλη πρωτεΐνη για μετά την προπόνηση ώστε να αρχίσει ένας αθλητής να ανακτά πάλι τις δυνάμεις του. Αλλά η καζεΐνη έχει πιο αργή πέψη από τον ορό γάλακτος. Συνεπώς, παρέχει πρωτεΐνη στον οργανισμό όλο το βράδυ και αυτό μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη των μυών.

Για αυτόν τον λόγο, το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. το τυρί cottage ή το γιαούρτι) αποτελούν τέλεια σνακ για πριν τον βραδινό ύπνο, όπως και οι ειδικά διαμορφωμένες σκόνες πρωτεΐνης πλούσιες σε καζεΐνη που μπορούν να γίνουν smoothie.

Παρά το γεγονός ότι, το νυχτερινό σνακ πρωτεΐνης συνδέεται συχνότερα με αθλητές δύναμης και οι αθλητές αντοχής μπορούν να επωφεληθούν από αυτό. Η διατροφική πρωτεΐνη παρέχει στο σώμα δομικά στοιχεία αμινοξέων, που χρησιμοποιεί το σώμα για να παράγει σημαντικές πρωτεΐνες του σώματος, όπως ορμόνες και ένζυμα που βοηθούν το σώμα σας να επανέλθει στα κανονικά του επίπεδα. ⁵

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 Institute of Medicine (2005) Food and Nutrition Board.

* Οι υδατάνθρακες συμβάλλουν στην αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών (διάσπαση μυών), ύστερα από εντατικές και μεγάλης διάρκειας σωματικές ασκήσεις, οι οποίες επιφέρουν μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μύς.

Η ευεργετική αυτή επίδραση πραγματοποιείται με την κατανάλωση υδατανθράκων από όλες τις πηγές, με τη συνολική πρόσληψη 4 gr ανά καλό σωματικό βάρος, σε δόσεις εντός των πρώτων 4 ωρών και όχι αργότερα από 6 ώρες, ύστερα από μιας εντατικής και μεγάλης διάρκειας σωματική άσκηση, που επιφέρει μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μύς.

** Η πρωτεΐνη συμβάλλει στην αύξηση της μυϊκής μάζας.

Οι υδατάνθρακες συμβάλλουν στην αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών (διάσπαση μυών), ύστερα από εντατικές και μεγάλης διάρκειας σωματικές ασκήσεις, οι οποίες επιφέρουν μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μύς. Η ευεργετική αυτή επίδραση πραγματοποιείται με την κατανάλωση υδατανθράκων από όλες τις πηγές, με τη συνολική πρόσληψη 4 gr ανά καλό σωματικό βάρος, σε δόσεις εντός των πρώτων 4 ωρών και όχι αργότερα από 6 ώρες, ύστερα από μιας εντατικής και μεγάλης διάρκειας σωματική άσκηση, που επιφέρει μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μύς.

Τα διαλύματα υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών συμβάλλουν στη διατήρηση των αντοχών και της απόδοσής σας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων ασκήσεων.

ΜΕΙΓΜΑ ΠΡΩΤΕΙΝΟΥΧΟΥ ΡΟΦΗΜΑΤΟΣ - VEGAN ΣΥΝΤΑΓΕΣ



**Γλυκό και αλμυρό
«τυλιγμένο» πρωινό**
Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά.
Χρόνος μαγειρέματος: 5 λεπτά.
Για 1 άτομο

Υλικά

28γρ. - Μείγμα Πρωτεϊνούχου
Ροφήματος - Vegan
10 γρ. θρυμματισμένων καρυδιών
20 γρ. μαλακό τυρί vegan
35 ml κρύο νερό
1 πίτα vegan χωρίς γλουτένη
1 φρέσκο σύκο, ψιλοκομμένο
2 φέτες μπέικον vegan

Kcals	Λιπαρά	Καρεαυμένα Λιπαρά	Ίνες	Σάκχαρα	Πρωτεΐνη
384	19g	5.6g	10.7g	5.4g	22g

Για κάθε μερίδα *

Μέθοδος

1. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τα καρύδια, το μαλακό τυρί vegan, το μείγμα πρωτεϊνούχου ροφήματος - vegan και το νερό μέχρι να ομογενοποιηθούν. Απλώστε το μείγμα σε μια στρώση πάνω από την πίτα και μετά προσθέστε από πάνω το σύκο.
2. Προθερμάνετε μια αντικολητική κατσαρόλα και τηγανίστε το vegan μπέικον για 2 λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να γίνει τραγανό. Βάλτε το μπέικον πάνω από τα σύκα και τυλίξτε. Σερβίρετε.

Απολαύστε το γεύμα σας με μια συνοδευτική σαλάτα της επιλογής σας (π.χ. ρόκα ανακατεμένη με ψιλοκομμένη ντομάτα και ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο) Οι διατροφικές αξίες που παρουσιάζονται δεν περιλαμβάνουν συνοδευτική σαλάτα.

* Μόνο όταν η προετοιμασία γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες στην ετικέτα του προϊόντος μπορεί το προϊόν μας να προσφέρει όλα τα διατροφικά οφέλη που αναγράφονται επάνω σε αυτήν την ετικέτα. Να θυμάστε ότι, αν χρησιμοποιήσετε κάποιο προϊόν Herbalife Nutrition σε ζεστή συνταγή, κάποια επίπεδα βιταμινών στο τελικό προϊόν μπορεί να μειωθούν σε σύγκριση με τις τιμές που αναγράφονται στις ετικέτες.

Υλικά

112γρ. - μείγμα Πρωτεϊνούχου
Ροφήματος - Vegan
150γρ. αλεύρι «που φουσκώνει
μόνο του» χωρίς γλουτένη
1 κ.γ. baking powder
100 γρ. aquafaba
+ 200 ml γάλα σόγιας
4 κ.γ. σιρόπι αγαύης
4 φράουλες, κομμένες στα δύο
Μια φόρμα φούρνου σιλικόνης
για τέσσερις βάφλες

Kcals	Λιπαρά	Καρεαυμένα Λιπαρά	Ίνες	Σάκχαρα	Πρωτεΐνη
171	5g	0.8g	1.2g	6g	19g

Για κάθε μερίδα *

Μέθοδος

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C/ σημείο γκαζιού 4 και τοποθετήστε τη φόρμα σιλικόνης σε ένα επίπεδο ταψί φούρνου.
2. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε το αλεύρι, το μείγμα πρωτεϊνούχου ροφήματος vegan και το baking powder και μετά αναμειίξτε με το aquafaba και με το γάλα σόγιας. Ρίξτε το μείγμα μέσα στη φόρμα, αλλά προσέξτε το μείγμα ώστε να μην φτάνει τελείως την κορυφή της φόρμας.
3. Τοποθετήστε τη φόρμα σιλικόνης πάνω στο επίπεδο ταψί στον φούρνο και ψήστε για 15-20 λεπτά μέχρι να ροδίσει. Όταν η φόρμα σιλικόνης κρυώσει και μπορείτε να την ακουμπήσετε, γυρίστε τις βάφλες σε ένα πιάτο. Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία με το υπόλοιπο μείγμα για να φτιάξετε οχτώ βάφλες.
4. Χωρίστε τις βάφλες σε τέσσερα πιάτα, προσθέστε το σιρόπι αγαύης και ολοκληρώστε τη συνταγή προσθέτοντας τις φράουλες.

* Μόνο όταν η προετοιμασία γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες στην ετικέτα του προϊόντος μπορεί το προϊόν μας να προσφέρει όλα τα διατροφικά οφέλη που αναγράφονται επάνω σε αυτήν την ετικέτα. Να θυμάστε ότι, αν χρησιμοποιήσετε κάποιο προϊόν Herbalife Nutrition σε ζεστή συνταγή, κάποια επίπεδα βιταμινών στο τελικό προϊόν μπορεί να μειωθούν σε σύγκριση με τις τιμές που αναγράφονται στις ετικέτες.



Βάφλα vegan με σιρόπι

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά.
Χρόνος μαγειρέματος: 40 λεπτά.
Για 4 άτομα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΑ ΖΩΗ

Δημιουργείστε πιο πλούσιους στόχους και ανακαλύψτε τις δυνατότητες σας με το Herbalife24®

Πιστεύουμε στη δημιουργία προϊόντων αθλητικής διατροφής που βοηθούν κάθε είδους αθλητή να πετύχει τους στόχους του, όσο μεγάλοι ή μικροί κι αν είναι. Βελτιώστε τη φυσική σας κατάσταση, τις επιδόσεις και την ανάκτηση των δυνάμεων σας με το Herbalife24®. Δεν προκαλεί έκπληξη ότι περισσότερες από 190 αθλητικές ομάδες, αθλητές και εκδηλώσεις σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν τα προϊόντα της εικοσιτετράωρης σειράς διατροφής μας για να τους βοηθήσουν να φτάσουν τις επιδόσεις τους στο μέγιστο.

Εκπαιδευτείτε, ανακτήστε τις δυνάμεις σας και πετύχετε επιδόσεις όπως ποτέ ξανά

Οι ειδικοί μας ανέφεραν κάποιες συμβουλές για να σας βοηθήσουν να πετύχετε τους στόχους σας και να κάνετε τις καλύτερες επιδόσεις.

Η δύναμη της πρωτεΐνης

Η πρωτεΐνη είναι ένα ζωτικό μέρος μιας υγιεινής διατροφής και συμβάλλει στην ανάπτυξη και διατήρηση της άλιπης μυϊκής μάζας.

¹ Είτε ξεκινάτε τώρα το ταξίδι σας που έχει ως προορισμό την καλή φυσική κατάσταση, είτε γυμνάζεστε τακτικά, είτε είστε ένας επαγγελματίας αθλητής, χρειάζεστε την αθλητική διατροφή που θα σας στηρίξει κάθε στιγμή. Δημιουργείστε πιο πλούσιους στόχους, είτε μεγάλους είτε μικρούς με τις πρωτεϊνούχες μπάρες Herbalife24® Achieve. Κάθε μπάρα περιέχει 21γρ. Πρωτεΐνης, μηδέν τεχνητές χρωστικές ουσίες ή γεύσεις, έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα και είναι διαθέσιμες σε γεύση απολαυστικής μαύρης σοκολάτας.

¹ Stokes et al., Nutrients. 2018 Feb 7;10(2). pii: E180



* Τα διαλύματα υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών συμβάλλουν στη διατήρηση των αντοχών και της απόδοσής σας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων ασκήσεων. Οι υδατάνθρακες συμβάλλουν στην αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών (αύσπαση μυών), ύστερα από εντατικές και μεγάλης διάρκειας σωματικές ασκήσεις, οι οποίες επιφέρουν μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μυς. Η ευεργετική αυτή επίδραση πραγματοποιείται με την κατανάλωση υδατανθράκων από όλες τις πηγές, με τη συνολική πρόσληψη 4 γρ. ανά κιλό σωματικού βάρους, σε δόσεις, εντός των πρώτων 4 ωρών και όχι αργότερα από 6 ώρες, ύστερα από μια εντατική και μεγάλης διάρκειας σωματική άσκηση, που επιφέρει μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μυς.

Να προσπαθείτε πάντα για το καλύτερο

Εάν έχετε αρχίσει εδώ και λίγο καιρό να ασκείστε και είστε σε καλή φόρμα, μπορεί να είναι κάπως αποθαρρυντικό όταν ξαφνικά δεν βλέπετε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αυξήστε την ένταση των προπονήσεων

σας, ενισχύστε τη γυμναστική σας και κάντε πιο έντονες τις ασκήσεις ενδυνάμωσης. Η επιθυμία για ένα πιο υγιεινό και πιο δραστήριο τρόπο ζωής είναι ένα ταξίδι και εμείς είμαστε δίπλα σου σε αυτό το ταξίδι.

Η ενυδάτωση είναι το κλειδί

Είτε παίζετε ένα σημαντικό παιχνίδι ποδοσφαίρου, είτε προπονείστε είτε πηγαίνετε στο γυμναστήριο, χρειάζεστε προϊόντα που θα σας βοηθήσουν να προετοιμαστείτε, να προπονηθείτε και να ανακτήσετε τις δυνάμεις σας. Το Herbalife24® CR7 Drive είναι ένα αθλητικό ποτό με γεύση μούρων açaí, που αναπτύχθηκε από ειδικούς διατροφής και τον διεθνή αστέρα του ποδοσφαίρου: Cristiano Ronaldo

Το CR7 Drive είναι ένα διάλυμα υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών που έχει αποδειχτεί ότι ενισχύει την απορρόφηση του νερού στη σωματική άσκηση* και βοηθά στη διατήρηση των αντοχών και της απόδοσής σας. **

*Τα διαλύματα υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών ενισχύουν την απορρόφηση του νερού στη σωματική άσκηση.

**Τα διαλύματα υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών συμβάλλουν στη διατήρηση των αντοχών και της απόδοσής σας κατά τη διάρκεια παρατεταμένων ασκήσεων.



Η επιτυχία προκύπτει από μικρές προσπάθειες που γίνονται κάθε μέρα

Έχετε ακούσει για την ιστορία ενός αγώνα ανάμεσα σε μια χελώνα και έναν λαγό; Ο γρήγορος λαγός που ένωθε τόσο σίγουρος ότι θα νικήσει τη χελώνα, σταμάτησε κατά τη διάρκεια του αγώνα και αποκοιμήθηκε, ενώ η ήρεμη χελώνα που κινήθηκε πολύ αργά, αλλά χωρίς να σταματήσει, κέρδισε τον

αγώνα. Ομοίως, όταν πρόκειται για απώλεια βάρους ή για βελτίωση του επιπέδου φυσικής κατάστασης, δεν υπάρχουν «διαλείμματα». Δείτε και νιώστε μακροπρόθεσμα αποτελέσματα θέτοντας στόχους που μπορείτε να επιτύχετε με ένα συνεπές, μετρημένο και σταθερό πρόγραμμα φυσικής κατάστασης.

Ανακτήστε τις δυνάμεις σας* όσο σκληρά προπονείστε

Η ξεκούραση και η ανάκτηση δυνάμεων είναι ένα αναγκαίο κομμάτι του προγράμματος της φυσικής σας κατάστασης. Μετά από μια έντονη προπόνηση ή άσκηση, θα πρέπει να ξεκουραστείτε και εσείς και οι μυς σας. Νιώστε ξανά ενδυναμωμένοι με το Herbalife24® Rebuild Strength, που αποτελεί το ιδανικό ποτό για ανάκτηση δυνάμεων μετά την προπόνηση. Περιέχει 25 γρ. πρωτεΐνης ανά μερίδα, εννέα βασικές βιταμίνες και μέταλλα που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάκτηση και υποστήριξη της μυϊκής μάζας μετά από αναερόβια άσκηση. Το Herbalife24® Rebuild Strength είναι διαθέσιμο σε μια απολαυστική γεύση σοκολάτας.



Ο οδηγός σας για καλή φυσική κατάσταση τον χειμώνα

από τη Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Αντιπρόεδρος, Worldwide Sports Performance and Fitness

Καθώς πέφτει η θερμοκρασία και μεγαλώνουν οι νύχτες, η άσκηση έξω αποτελεί συχνά το τελευταίο πράγμα που θέλουμε να κάνουμε τον χειμώνα. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσουμε να είμαστε δραστήριοι. Μια ισορροπημένη διατροφή και μια μετρημένη προσέγγιση για να είστε δραστήριοι είναι το κλειδί μιας μακροπρόθεσμης στρατηγικής για να βελτιώσετε και να διατηρήσετε ένα υγιές σώμα. Ενισχύστε τη διατροφή σας και αποκτήστε τα επιθυμητά αποτελέσματα προσθέτοντας τακτική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της εβδομάδας σας με τον οδηγό μας για καλή φυσική κατάσταση τον χειμώνα.

Η τακτικότητα είναι το παν

Η τακτική άσκηση βελτιώνει την οστική πυκνότητα, τον μυϊκό τόνο, την καρδιαγγειακή υγεία, αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας και πολλά άλλα. Εάν θέλετε να δείτε σημαντικά αποτελέσματα στη σύνθεση του σώματός σας ή να βελτιώσετε την αθλητική σας απόδοση, θα χρειαστεί να προσπαθήσετε να γυμνάξετε για περισσότερη ώρα. Στοχεύστε σε 60-90 λεπτά άσκησης με ποικίλα επίπεδα έντασης που θα σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους που έχετε θέσει για τη φυσική σας κατάσταση.¹

Βρείτε τον ρυθμό σας

Μην είστε αυστηροί με το σώμα σας και προσπαθήστε να μην μπειτε σε μια ρουτίνα πολύ γρήγορα, καθώς μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο μυϊκό πόνο. Εάν είναι πλέον πολύ αργά και οι μύες σας πονούν ήδη, προγραμματίστε μερικές μέρες ήπιας άσκησης, όπως είναι το αργό περπάτημα και οι διατάσεις, ώστε αυτοί να αποκατασταθούν. Στην επόμενη προπόνηση, πιέστε τον εαυτό σας τόσο ώστε να έχετε αποτελέσματα, προσέξτε όμως να μην το παρακάνετε και δεν μπορείτε να περπατήσετε την επόμενη μέρα.

Διασκεδάστε!

Η μορφή άσκησης που θα επιλέξετε θα πρέπει να είναι διασκεδαστική, διότι αυτό θα σας κάνει να θέλετε να την επαναλαμβάνετε συνεχώς. Ενισχύστε αιγά - σιγά το επίπεδο δραστηριότητάς σας καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση. Όταν «ξεφύγετε από την πορεία σας» ή σταματάτε την άσκηση, χάνετε ένα μέρος από τα καρδιαγγειακά οφέλη και τη μυϊκή δύναμη που είχατε αποκτήσει. * Αλλά μην απογοητεύεστε! Το σώμα σας έχει φοβερή μυϊκή δύναμη, που σημαίνει ότι αυτή τη φορά θα είναι μάλλον πιο εύκολο να επανέλθετε στο σημείο όπου είχατε σταματήσει.

¹ WHO (2010). World Health Organization

ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για να βελτιώσετε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης αυτόν τον χειμώνα:



Κάντε απλές διατάσεις για να σιγουρευτείτε ότι κινείτε τους μυς σας και τις αρθρώσεις σας σε όλο το εύρος κίνησής τους κάθε μέρα. (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

Η βελτίωση του καθημερινού επιπέδου δραστηριότητας είναι πιο εύκολη απ' ό,τι νομίζετε! Προτιμήστε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ, παρκάρετε σε πιο απομακρυσμένο χώρο από το κατάστημα, ασχοληθείτε με την κηπουρική, χορέψτε και παίξτε με τα παιδιά σας.



Κάντε καθημερινά έναν περίπατο. Μπορείτε να αυξάνετε κάθε μέρα λίγο-λίγο τον χρόνο σας, έως όταν να νιώθετε άνετα στα 30 λεπτά. Τότε αυξήστε το επίπεδο της έντασης περπατώντας πιο γρήγορα. Ξεκινήστε να περπατάτε σε ποικιλόμορφα εδάφη, όπως λόφους και μετά αρχίστε να κάνετε τζόκινγκ ή τρέξιμο.

Κάντε ασκήσεις αντίστασης σωματικού βάρους, όπως απλές ασκήσεις γλουτιαίων, κάντε πηδηματάκια, push-ups και μετά προχωρήστε στη χρήση βαρών.



Δεν μπορούμε να υποσχεθούμε ότι η γυμναστική δεν θα σας κάνει να ιδρώσετε, μπορούμε, όμως, να σας πούμε ότι αν ακολουθήσετε ένα αργό και σταδιακό πρόγραμμα άσκησης, σύντομα η γυμναστική για εσάς θα σημαίνει βελτιωμένη σύνθεση του σώματος, αυτοπεποίθηση και ευεξία. Το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να ακούσετε το σώμα σας. Να θυμάστε ότι πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας τόσο ώστε να νιώθετε ότι προκαλείτε τον εαυτό σας αλλά να προσέχετε να μην τραυματιστείτε ή να μην πονάτε την επόμενη μέρα όταν περπατάτε κανονικά.

* Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. A cellular memory mechanism aids overload hypertrophy in muscle long after an episodic exposure to anabolic steroids. J Physiol. 2013 Dec 15;591(Pt 24):6221-30.

HERBALIFE SKIN®

Περιποίηση δέρματος: Δεν χρειάζεται να αποτελεί μια πολύπλοκη διαδικασία. Η Herbalife SKIN® σας προσφέρει ποιοτικά συστατικά, βότανα και εκχυλίσματα που καθαρίζουν, τონώνουν, περιποιούνται και ενυδατώνουν. Τα βραβευμένα προϊόντα μας για περιποίηση της επιδερμίδας είναι δερματολογικά ελεγμένα και δεν έχουν πρόσθετα parabens ή θειικά άλατα.

ΑΓΑΠΗ, ΦΡΟΝΤΙΔΑ, ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ

Από προϊόντα καθαρισμού και τόνωσης, έως scrub και προϊόντα ενυδάτωσης, οι ειδικοί μας σας παρουσιάζουν τις συμβουλές και τα κόλπα για να αποκτήσετε ένα τέλειο δέρμα έτοιμο για το καλοκαίρι!



ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ: Soothing Aloe Cleanser

Ένας σωστός καθαρισμός βοηθά στην απομάκρυνση της βρωμιάς, της περιττής λιπαρότητας, των ρύπων, του make up και πρέπει να χρησιμοποιείται κάθε πρωί και βράδυ. Το Soothing Aloe Cleanser είναι ένα αναζωογονητικό απαλό καθαριστικό εμπλουτισμένο με αλόη και βιταμίνες B3, C και E για να αφήνει το δέρμα σας καθαρό και όμορφα απαλό.



ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ: Polishing Citrus Cleanser

Καθώς μεγαλώνουμε, η αναγέννηση των κυττάρων είναι όλο και μια πιο αργή διαδικασία. Έτσι, ένα καλό scrub που προσφέρει απολέπιση για την απομάκρυνση την συσσώρευση νεκρών κυττάρων και που βοηθά το δέρμα σας να απορροφήσει καλύτερα τα προϊόντα περιποίησης του δέρματος σας, είναι σημαντικό.

Βελτιώστε την ρουτίνα περιποίησης του δέρματος σας με το Polishing Citrus Cleanser. Περιέχει ελαφριά φόρμουλα τζελ και σφαιρίδια jojoba που προσφέρουν λάμψη, απομακρύνουν ρύπους και make up, αφήνοντας το δέρμα σας καθαρό και αναζωογονημένο.



SPF: SPF 30 Protective Moisturiser

Το SPF δεν ήταν ποτέ πιο σημαντικό. Τα προϊόντα με υψηλό SPF μπορούν να προστατεύσουν το δέρμα σας από τις βλαβερές ακτίνες UVA/UVB. Η χρήση του SPF είναι απαραίτητη ανεξάρτητα από τον τύπο του δέρματος και αν έχει ή όχι ήλιο. Το Protective Moisturiser SPF 30 προστατεύει το δέρμα σας από τις ακτίνες UVA/UVB. Περιέχει βιταμίνες B3, C, E, αλόη και έλαιο macadamia, για να κάνει το δέρμα πιο λείο και απαλό με ορατή λάμψη σε μόλις επτά ημέρες. Για καλύτερο αποτέλεσμα, εφαρμόστε άφθονη ποσότητα μετά το προϊόν καθαρισμού, τόνωσης και τον ορό. Χρησιμοποιήστε το προϊόν το πρωί ή πριν την έκθεση στον ήλιο.



ΘΡΕΨΗ: Collagen Skin Booster



Γνωρίστε το καινούργιο μέλος της οικογένειας Herbalife SKIN®. Το Collagen Skin Booster περιέχει βιοενεργά πεπτιδία κολλαγόνου, που ονομάζονται Verisol® P που βοηθούν στη μείωση των ρυτίδων των ματιών και στη βελτίωση της ελαστικότητας του δέρματος μετά από τέσσερις εβδομάδες. Είναι πλούσιο σε βασικές βιταμίνες και μέταλλα, όπως βιοτίνη, ιώδιο, βιταμίνη A, νιασίνη και ψευδάργυρο που συμβάλλουν στη διατήρηση του φυσιολογικού δέρματος. Το Collagen Skin Booster παρέχει, επίσης, σελήνιο που μαζί με ψευδάργυρο και βιοτίνη συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών μαλλιών και νυχιών.

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΝΥΧΤΑ

Ξεκινήστε την μέρα σας με το Daily Glow Moisturiser, που αποτελεί μια ενυδατική λοσιόν με λαμπερές ιδιότητες δίνοντας στο δέρμα σας μια πιο λεία, απαλή και πιο υγιή λάμψη σε μόλις επτά ημέρες. * Αποτελείται από βιταμίνες B3, C, E, αλόη, ηλιέλαιο, και εκχύλισμα σπόρων καρυδιού, είναι φιλικό προς το δέρμα και σας χαρίζει λαμπερή επιδερμίδα χωρίς make-up.

Αφήστε το δέρμα σας να χαλαρώσει με την πλούσια και πολυτελή Replenishing Night Cream. Περιέχει τις βιταμίνες B3, C, E, αλόη και εκχυλίσματα βοτάνων. Αυτή η κρέμα έχει σχεδιαστεί για να προσφέρει ενυδάτωση μακράς διάρκειας ενώ κοιμάστε που θα σας βοηθήσει να ξυπνήσετε με μεταξένιο και απαλό δέρμα. Η Replenishing Night Cream έχει, επίσης, δοκιμαστεί κλινικά και έχει αποδειχτεί ότι το δέρμα φαίνεται πιο λείο και πιο απαλό σε μόλις επτά ημέρες.



* Κλινικά δοκιμασμένο σε άτομα όσον αφορά την τραχύτητα της επιδερμίδας η οποία μετρήθηκε με σάρωση Visioscan και ανάδρομη τεχνική φωτογραφική έρευνα (Reverse Photo Engineering) σε διαστήματα μην, επτά και 42 ημερών

Πως να φροντίσετε τα χέρια σας

Κάθε μέρα τα χέρια μας έρχονται σε επαφή με τόσες πολλές ουσίες. Σαπούνι, απορρυπαντικό, σαμπουάν, νερό, προϊόντα καθαρισμού και άλλα... Όλα αυτά μπορούν να αφαιρέσουν τα προστατευτικά έλαια που βοηθούν να διατηρηθεί το ευαίσθητο δέρμα των χεριών μας υγρό. Σας αναφέρουμε, λοιπόν, επτά συμβουλές για να φροντίζετε καλύτερα τα χέρια σας.

Μην τα πλένετε περισσότερο από όσο χρειάζεται

Είναι πολύ σημαντικό να πλένουμε τα χέρια μας σωστά και τακτικά. Ωστόσο, να μην είναι απαραίτητο το σωστό πλύσιμο, αλλά θα πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολική έκθεση στο νερό, καθώς μπορεί να προκληθεί ερεθισμός στο δέρμα. Για αυτό τον λόγο, η χρήση των γαντιών όταν πλένετε τα πιάτα ή καθαρίζετε τους νεροχύτες, τις μπανιέρες και τα ντους είναι μια καλή ιδέα.



Ξανασκεφτείτε τη χρήση σαπουνιών σε μορφή πλάκας

Τα σαπούνια σε μορφή πλάκας είναι τέλεια για το σώμα μας, αλλά όχι για πλύσιμο των χεριών μας. Χρησιμοποιείτε καθαριστικά χεριών που δεν περιέχουν θειικά άλατα, αλλά αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και πιο ήπια, φυσικά συστατικά όπως αλόη, ελαιόλαδο ή βούτυρο καριτέ για να είναι το δέρμα σας όσο υγρό πρέπει.



Μην ξεχνάτε την ενυδατική κρέμα

Μια κρέμα χεριών είναι απαραίτητη όταν φροντίζουμε τα χέρια μας. Μια ιδιαίτερα εύχρηστη ενέργεια, που δεν πρέπει να ξεχνάτε! Καλό θα είναι να έχετε την κρέμα χεριών δίπλα στον νεροχύτη σας, στο κομοδίνο σας, στο πορτοφόλι σας, στην τσάντα του γυμναστηρίου, στο γραφείο σας ακόμα και στην ποτηροθήκη του αυτοκινήτου σας. Πλύνετε, σκουπίστε τα χέρια σας και μετά εφαρμόστε την κρέμα χεριών σας όσο το δέρμα είναι ακόμα σχετικά νωπό. Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να μην χαθεί η υγρασία και για να αποκτήσετε απαλό και μεταξένιο δέρμα.



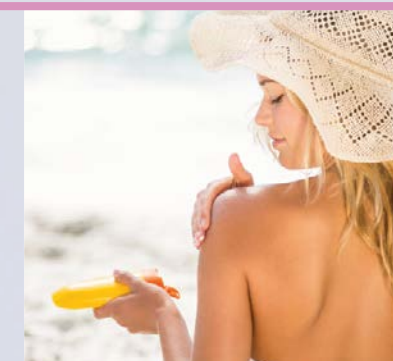
Φροντίστε τα λίγο παραπάνω



Ο χειμώνας δεν είναι και η καλύτερη εποχή για τα χέρια μας. Το χιόνι, ο κρύος αέρας ακόμα και ο αέρας μπορεί να στεγνώσουν, να αφυδατώσουν και να ξεφλουδίσουν το δέρμα πολύ γρήγορα. Τους πιο κρύους μήνες, φροντίστε να φοράτε πάντα γάντια όποτε βγαίνετε έξω.

Φορέστε SPF

Ξέρετε ότι τα χέρια μας μπορούν να αποκαλύψουν την ηλικία μας; Φροντίστε τα καθαρίζοντάς τα, ενυδατώνοντάς τα και προστατεύοντάς τα με άφθονο αντηλιακό. Οι ακτίνες UVA και UVB του ήλιου είναι επιβλαβείς και μπορούν να κάψουν το δέρμα μας και να προκαλέσουν γήρανση. Το δέρμα στο πίσω μέρος των χεριών μας είναι πολύ ευαίσθητο και επιρρεπές σε ηλικιακές κηλίδες. Συνεπώς, μην ξεχνάτε να το προστατεύετε ενώ οδηγείτε, κάνετε ποδήλατο ή ακόμα και αν κουρεύετε το γκαζόν.



Η βραδινή ώρα είναι η κατάλληλη ώρα



Μια καλή ρουτίνα περιποίησης των χεριών ξεκινά λίγο πριν από τον ύπνο. Έχετε την κρέμα χεριών στο κομοδίνο σας και βάλτε πριν κοιμηθείτε. Προσθέστε αυτό το απλό βήμα στη βραδινή σας ρουτίνα και θα ξυπνήσετε με όμορφα απαλά και ενυδατωμένα χέρια.

Μην ξεχνάτε την απολέπιση

Κάντε τα χέρια σας να δείχνουν και να αισθάνονται αναζωογονημένα με μια γρήγορη απολέπιση μία φορά την εβδομάδα. Την επόμενη φορά που θα κάνετε απολέπιση στο πρόσωπό σας, χρησιμοποιήστε μια μικρή ποσότητα από το ίδιο προϊόν για να κάνετε ένα απαλό scrub στα χέρια σας. Μετά πλύνετε, σκουπίστε τα με μια πετσέτα και βάλτε την ενυδατική σας κρέμα. Μια ακόμη συμβουλή: χρησιμοποιείτε παραπάνω κρέμα χεριών (ή ελαιόλαδο και/ή λάδι καρύδας) και κάντε μασάζ στα πετσάκια σας.



Πέντε πρωινές συνήθειες ομορφιάς για να ξεκινάτε την κάθε μέρα σας

Η προσωπική φροντίδα είναι κάτι παραπάνω από το άναμμα κεριών, τα αφρόλουτρα ή τις μάσκες λάσπης. Στην πραγματικότητα είναι το να βρεις χώρο μέσα στην μέρα και να κάνεις πράγματα που θα αποφέρουν εσωτερική χαρά και την αίσθηση της άνεσης. Είναι ώρα, λοιπόν, να νιώσετε καλά και να προσθέσετε αυτές τις πέντε συνήθειες στην πρωινή ρουτίνα ομορφιάς σας.

Πρωινές συνήθειες ομορφιάς

Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας

1



Για να ξεκινήσει η μέρα μας σωστά, πρέπει να φάμε ένα υγιεινό πρωινό. Αυτό είναι σημαντικό γιατί μπορεί να μας βοηθήσει να νιώθουμε ικανοποιημένοι όλο το πρωί και να μας εμποδίσει να φάμε ένα «λάθος» σνακ. Εντάξτε το πρωινό στη διατροφή σας και αντικαταστήστε τα ζαχαρούχα φαγητά με πλούσια και γευστικά αυγά, σιροπιαστές τηγανίτες με ένα εύγευστο πηχτό ελληνικό γιαούρτι ή με ένα απολαυστικό πρωτεϊνούχο σοκολατούχο ρόφημα που μπορείτε να γευτείτε ακόμα και αν δεν προλαβαίνετε να καθίσετε να φάτε κανονικά πρωινό.

Ξέρατε ότι είναι πολύ σημαντικό να πίνετε νερό το πρωί; Όταν ξυπνάμε, το σώμα μας χρειάζεται ενυδάτωση. Και όταν είμαστε αφυδατωμένοι, δεν νιώθουμε και στα καλύτερα μας. Κάντε, λοιπόν, πρωινή συνήθεια το να πίνετε ένα ψηλό ποτήρι νερό αμέσως μόλις ξυπνήσετε. Αυτό, όχι μόνο θα σας βοηθήσει να ενυδατώσετε το σώμα σας, αλλά θα σας βοηθήσει να εκκινήσετε τον μεταβολισμό σας.



2

Πρωινές συνήθειες

Ο καφές είναι το πρώτο πράγμα που πολλοί από εμάς πίνουμε αμέσως μόλις ξυπνήσουμε - άλλωστε δεν είμαστε και όλοι πρωϊνοί τύποι. Αλλά ήρθε η ώρα για μια αλλαγή και το πράσινο τσάι είναι αυτή η αλλαγή. Όχι μόνο θα σας βοηθήσει να ξυπνήσετε, αλλά περιέχει και αντιοξειδωτικά.



3

Ξυπνήστε και πιείτε ένα φλιτζάνι τσάι

Η φροντίδα του δέρματος έχει μεγάλη σημασία

4



Αυτό που εφαρμόζουμε στο σώμα μας είναι εξίσου σημαντικό με αυτό που του φοράμε. Ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε προϊόντα περιποίησης δέρματος πλούσια σε αντιοξειδωτικά, με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες C και E στην πρωινή σας ρουτίνα περιποίησης. Οι βιταμίνες C και E μπορούν να βοηθήσουν στην αποτροπή της βλάβης από τις ελεύθερες ρίζες, που μπορεί να προκαλέσουν πρόωγη γήρανση. Οπότε, είναι πολύ σημαντικό να καθαρίζουμε, να τονώνουμε, να χρησιμοποιούμε ορό, να ενυδατώνουμε και να προστατεύουμε το δέρμα μας με αντηλιακό κάθε μέρα, ανεξάρτητα από τον καιρό.

Γνωρίζετε ότι η πρωινή άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα; Αφιερώστε λίγο χρόνο για μια ζωηρή πρωινή βόλτα, μια βουτιά πριν τη δουλειά ή ακόμα και μερικές βόλτες στη γειτονιά σας με το ποδήλατό σας. Δεν υπάρχει τίποτα σαν αυτή τη λάμψη μετά την προπόνηση για να σας δώσει μια πιο νεανική και λαμπερή εμφάνιση για να ξεκινήσετε τη μέρα σας



5

Άσκηση το πρωί για ένα ξεκούραστο βράδυ

Η φροντίδα σώματος, δέρματος και μαλλιών δεν ήταν ποτέ πιο σημαντική. Τοποθετήστε το τηλέφωνο ή το ξυπνητήρι σας στην άλλη άκρη του δωματίου, έτσι ώστε να πρέπει να σηκωθείτε από το κρεβάτι για να το κλείσετε και να προσπαθείτε να μην πατάτε το κουμπί αναβολής. Ξεκινήστε κάθε μέρα ακολουθώντας αυτές τις πέντε συμβουλές και νιώστε καλύτερα κάθε πρωί.

* Οι βιταμίνες C, E και το σελήνιο συμβάλλουν στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό άγχος

HERBALIFE
SKIN

Collagen Skin Booster

Επιστημονικώς υποστηριζόμενο
προϊόν με αποδεδειγμένα
αποτελέσματα.



Η θρέψη της επιδερμίδας σας ξεκινάει από μέσα. Φροντίστε την επιδερμίδα σας με το **Collagen Skin Booster!** Είναι ένα ρόφημα ομορφιάς με γεύση φράουλα και λεμόνι και περιέχει σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα για την υποστήριξη της υγείας της επιδερμίδας, των μαλλιών και των νυχιών.* Επίσης, διαθέτει υψηλής ποιότητας πεπτίδια κολλαγόνου Verisol® P, τα οποία έχουν επιστημονικά αποδειχθεί ότι μειώνουν τις ρυτίδες των ματιών και βελτιώνουν την ελαστικότητα της επιδερμίδας μετά από 4 εβδομάδες.**

Αποτελεί εξειδικευμένη διατροφή για την επιδερμίδα σας. Επιστημονικώς υποστηριζόμενο προϊόν μέσω της χρήσης των Verisol® P, με αποδεδειγμένα αποτελέσματα.

* Η Βιτίνη, το Λύδιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος. Η Βιτίνη, το Σελήνιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών. Το Σελήνιο και ο Ψευδάργυρος συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των νυχιών.
** Τα αποτελέσματα εμφανίζονται στις ρυτίδες των ματιών και στην ελαστικότητα της επιδερμίδας μετά από 4 εβδομάδες.

VERISOL®
Beauty from Within

ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

**Βρισκόμαστε καθ' οδόν στο να
γίνουμε μια πιο βιώσιμη εταιρεία.**

Ακολουθήστε μας και παρακολουθήστε
τις ενημερώσεις μας.

VICTORY

STARTS ON THE INSIDE



Παγκόσμιος Συνεργάτης
Διατροφής του Cristiano Ronaldo



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge,
England, UB8 1HB. 2022. Τυπώθηκε στην Ευρώπη.

Όλες οι ονομασίες προϊόντων και οι εταιρικές επωνυμίες που συνοδεύονται από ® ή ™ έχουν καταχωριστεί ή εκκρεμεί να καταχωρηθούν από τη Herbalife International, Inc. Με την επιφύλαξη παντός νόμιμου δικαιώματος. Δεν επιτρέπεται η αναπαραγωγή, αντιγραφή με έντυπα, ακουστικά ή βιντεοσκοπικά μέσα κανενός τμήματος της παρούσας ή οποιασδήποτε άλλης δημοσίευσης της Herbalife International χωρίς τη γραπτή άδεια της Herbalife International.

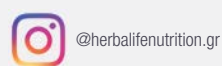
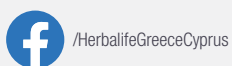
Με την εξαίρεση σφαλμάτων και παραλείψεων.

Καμία δήλωση που περιέχεται στο παρόν, και πραγματοποιείται από Πελάτες της Herbalife Nutrition ή/και Ανεξάρτητους Συνεργάτες της Herbalife Nutrition, δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για την πώληση προϊόντων της Herbalife Nutrition. Οι χρήσεις και οι σκοποί των προϊόντων Herbalife Nutrition αναφέρονται λεπτομερώς στα συνοδευτικά έγγραφα των προϊόντων Herbalife Nutrition που χρησιμοποιεί επίσημα η Εταιρεία και αποτελούν το μόνο αντιπροσωπευτικό υλικό για την πώληση των προϊόντων Herbalife Nutrition. Καμία δήλωση χρήστη προϊόντων της Herbalife Nutrition και/ή Ανεξάρτητου Συνεργάτη της Herbalife Nutrition δεν επιτρέπεται επ' ουδενί να χρησιμοποιηθεί ως ισχυρισμός ή δήλωση ότι τα προϊόντα της Herbalife Nutrition προορίζονται για οποιονδήποτε άλλο σκοπό πέρα από τις χρήσεις που αναγράφονται στα συνοδευτικά έγγραφα και τις ετικέτες των προϊόντων Herbalife Nutrition. Τα προϊόντα της Herbalife Nutrition μπορούν να συμβάλλουν στον έλεγχο του βάρους μόνο στο πλαίσιο διατροφής με ελεγχόμενη πρόσληψη θερμίδων.

Τα ποσά των εισοδημάτων που αναφέρονται στο παρόν Ενημερωτικό Φυλλάδιο δεν αποτελούν αυτόματα κέρδη. Τα πραγματικά κέρδη εξαρτώνται από τον χρόνο και την προσπάθεια που καταβάλλεται για την επιχειρηματική δραστηριότητα.

Η Herbalife Nutrition είναι υπερήφανο μέλος και υποστηρικτής του DSA – Οργανισμού Εταιριών Απευθείας Πωλήσεων – και του κώδικα προστασίας των καταναλωτών τους.

Issue 202
Greek
#5921-GR-A3



The European
Direct Selling Association