

202: 2022.

TODAY

**ŽIVITE
DOBRO**

Trening za
tijelo i um

**ŽIVJETI
AKTIVNO**

Vodič za
fitness zimi

**JEDITE
PRAVILNO**

Prehrana tijekom
noći za sportaše



5 9 2 1 M E

 **HERBALIFE
NUTRITION**

SADRŽAJ



08-09

Kako vratiti motivaciju



10-11

Trening za tijelo i um



14-15

Zasitite se bez prejedanja



16-17

Prehrana tijekom noći za sportaše



20-21

Ciljane vježbe za trbušne mišiće

22-23



Vodič za fitness zimi

24-25



Herbalife Skin

28-29



Pet jutarnjih navika za početak svakog dana

26-27



Objeručke prihvatile savjete za njegu ruku



Pročitajte Today Magazine na:
HerbalifeToday.com

Pratite nas:

-  /Herbalife
-  @Herbalife
-  @herbalife
-  Herbalife Nutrition

NOVA Formula 1

okus
Cookie
Crunch



A young couple is dancing joyfully in a modern living room. The man, wearing a white t-shirt and blue jeans, has his arms around the woman. The woman, wearing a striped orange and white shirt and blue jeans, is laughing and looking up at him. They are standing on a light-colored carpet. In the background, there is a grey sofa with a white fur pillow, a small white side table with a plant, and a large grey pouf. The overall atmosphere is happy and energetic.

**ŽIVITE
DOBRO**



Dragi čitatelji,

Kakva je ovo bila godina! S toliko neočekivanih preokreta imamo dojam da smo u nekakvom filmu.

Vrijeme u kojem živimo donijelo je promjene kakve do sada nismo iskusili. Mnogima od nas promjena može izazvati tjeskobu, pa je važno znati da utjehu možemo naći u svojim svakodnevnim rutinama i navikama. No, promjena nas može i potaknuti da razmislimo o svojem načinu života i prioritetima i da poduzmemos nešto u tom pogledu.

Možda još uvijek radite od kuće, možda zbog nemogućnosti putovanja ponovo otkrivate svoje kvartove i gradove ili ste se počeli vraćati poslu i osobnim susretima s kolegama – u svakom slučaju, promjena ne mora nužno biti nešto čega se bojimo.

A ništa ne najavljuje promjenu kao dolazak jeseni. Isprva nam se čini da je ovo godišnje doba kraj nečega i uvod u zimu. Noći postaju duže, a dani kraći. Lišće mijenja boju i pada s drveća. Čini se da sve vene i propada, pa je razumljivo da mnogi strepe od ovog doba godine.

No, ujesen je zrak svježiji. Zato je jesen doba obnove, koja podrazumijeva mogućnosti, snove i ciljeve.

Od prehrane tijekom noći za sportaše i prijedloge za obroke s kojima ćete kroz ovo godišnje doba proći bez ugrožavanja svojih ciljeva prehrane, do našeg vodiča za fitness zimi i savjeta za njegu ruku – za vas smo u ovom broju teme odabrali s puno ljubavi.

Utješna je i osnažujuća spoznaja da je usprkos svim neočekivanim smetnjama naš svijet pun čuda i da smo okruženi s više dobrote i ljubavnosti nego smo zapravo bili svjesni.

Možemo zastati, umiriti se i osjećati se živima. Neka vam ova jesen bude vrijeme za opuštanje, prikupljanje nove snage i uspostavljanje ravnoteže. Želim vam dobro zdravlje, sreću, radost i svrhu u svemu što činite.

Chayya Syal,
Urednica



Pet načina da vratite motivaciju!

napisala Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – viša direktorica za globalnu edukaciju o prehrani i trening

Kod gubitka težine jedna od najtežih stvari je zadržavanje motivacije. Isprva ste usredotočeni, imate visoke ciljeve i spremni ste za izazov. No, onda se obično nešto dogodi: možda ne gubite težinu onoliko brzo koliko ste očekivali, možda ste počeli prevelikim intenzitetom ili je nakon prvih nekoliko tjedana popustilo uzbuđenje i izgubili ste zanimanje.

Ne radi se o dijeti. Radi se o promjeni načina života.

Kada osjetimo da nam motivacija slabi, korisno se prisjetiti zašto želimo izgubiti na težini. Bez obzira na to u kojoj fazi gubitka težine se nalazite, donosimo pet savjeta za lakše održavanje motivacije za ostvarivanje ciljeva koje ste si postavili.



1 Promislite

Svakome se dogodi da nađe na prepreke, no važno je imati na umu da nas naše pogreške ne definiraju. Mnoge od navika koje pokušavamo promijeniti dugo su bile dio našeg života. Uzmite olovku i zabilježite što vas navodi na vraćanje neželjenim navikama, razmislite o uzrocima, o svojim uobičajenim reakcijama i o načinu kako biste htjeli reagirati ubuduće.





2

Držite se plana

U početku smo puni entuzijazma. Dobro pazimo što jedemo, pratimo svoju tjelesnu aktivnost, promjene raspoloženja, promjene tjelesne težine. No, ponekad se dogodi da se opustimo i prepustimo se starim navikama. Za usvajanje novih navika treba vremena, a pri tome je vrlo korisno pratiti svoje svakodnevne aktivnosti.

3

Budite fleksibilni

Kada počinjete s gubitkom težine, vjerojatno si postavljate ciljeve. No, činjenica da ste si postavili neki cilj ne znači da ćete ga zaista i ostvariti. Ponekad smo preambiciozni i zacrtamo si više nego što stvarno možemo ostvariti. Zato je važno da idete svojim tempom. Napredak ostaje napredak, čak i ako ostvarujete polako.

4

Usredotočite se na pojedinosti

Kada imamo krajnji cilj koji želimo postići, može se dogoditi da se osjećamo nemoćima. Kada vam se čini da ste uzeli preveliki zalogaj, razmislite o malim stvarima koje će vam pomoći da ostvarite cilj. Usredotočite se na njih i pohvalite se svaki put kada se uspijete othrvati starim navikama.

5

Nagradite se za mala postignuća

Zašto se ne biste nagradili za napredak? Nađite načina da proslavite kada ste za četvrtinu ili za polovinu bliže cilju. Nagradite se i za mala postignuća, recimo, kada ste svaki dan ovoga tjedna vježbali ili kada ste sami skuhali tri obroka.

Kada vam se teško pridržavati dijete, dobro je prisjetiti što vas je zapravo motiviralo za dijetu. Svatko od nas je drugačiji i ne postoji dobar ili loš način. Zato si svakoga dana čestitajte na trudu koji ulažete i podsjetite se zašto ste odlučili početi.

Trening za tijelo i um

napisala Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Potpredsjednica za globalne sportske rezultate i fitness

Sportaši često kažu da je mentalna dimenzija sporta kojim se bave jednako važna kao i svakodnevni fizički trening. Maksimalno iskoristite svoje vježbanje uz naš pristup fitnessu, koji vam može pomoći da trenirate najbolje što možete.

Sedam načela uspješnog treninga

Naš se pristup fitnessu temelji na sljedećih pet načela: uravnoteženost, personalizacija, sigurnost, raspored prehrane i način života. Da bi naš pristup bio cijelovitiji, dodali smo još dva elementa: usredotočenost i posvećenost.



Uravnoteženost

Najbolji pristup tjelesnoj aktivnosti je onaj koji je uravnotežen i sadrži pet ključnih komponenti koje zdravstveno određuju tjelesnu kondiciju. Te komponente su tjelesna građa, kardiorespiratorna izdržljivost, mišićna snaga, mišićna izdržljivost i fleksibilnost. Pobrinite se da vaše vježbe uključuju tih pet elemenata.

Sigurnost

Želite li promijeniti svoje tijelo, morate se o njemu brinuti. Možete istraživati granice svojih mogućnosti, no nemojte pristajati na kompromise u pogledu pravilnog izvođenja vježbi ili vlastitog napretka.

Personal- izacijā

Plan fitnessa trebali biste sastaviti prema svojem iskustvu u vježbanju, sadašnjoj kondiciji i željenim rezultatima. Počnite na onoj razini koja vam najbolje odgovara.

Raspored prehrane

Da biste mogli ispuniti svoje ciljeve fitnessa, bitno je znati što je dobro jesti prije, tijekom i nakon vježbanja.

Način života

Tjelesna aktivnost i vježbanje važan su dio zdravog načina života, koji obuhvaća dovoljno sna, prehranu, društvenu podršku i osobnu povezanost. To su čimbenici načina života koji mogu utjecati na vašu sposobnost postizanja i održavanja željenih rezultata.

Usredotočenost

Kada se potpuno usredotočite na vježbanje, vježbe ćete izvoditi ispravnije, što može pozitivno utjecati na intenzitet treninga. Osmislite redoslijed vježbi i isplanirajte što ćete pojesti prije vježbanja, kako biste svu energiju mogli usmjeriti na samo vježbanje.

Posvećenost

Važno je da budete odlučni u pridržavanju plana vježbanja i prehrane. Pokušajte svakog tjedna – ili svakog dana – zabilježiti pozitivne afirmacije za poticaj i dodatnu motivaciju. Kada ispunite svoje ciljeve, postavite si nove.

Da biste kod vježbanja dali sve od sebe, morate pronaći pristup koji će vam pomoći u povećanju snage – ne samo fizičke, nego i mentalne snage. Ova načela koristite kako biste povremeno provjerili svoje napredovanje i osigurali da ste na dobrom putu do uspjeha.

Formula 1

okus
Strawberry
Delight



HERBALIFE
NUTRITION

JEDITE PRAVILNO



Pet načina da se zasitite bez prejedanja

napisala Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – viša direktorica za globalnu edukaciju o prehrani i trening

Lijepo je kada se nakon obroka osjećate sitima i zadovoljnima, naročito ako to možete postići bez da se prejedete. No, kako dani postaju sve kraći, a noći sve duže, mnogi od nas instinkтивno posežu za obilnim, zasitnim namirnicama koje djeluju utješno. Izdvojili smo pet namirnica koje će vam pomoći da ne zastranite u zimskim mjesecima.

Što hranu čini zasitnom?

Više je razloga za činjenicu da su neke namirnice zasitnije od drugih. Namirnice koje sadrže proteine mogu vam dati osjećaj sitosti jer se proteini probavljaju dulje od masti ili ugljikohidrata.¹ Zato smo od proteina dulje siti.

Jeste li znali da mala količina nezasićenih masti u obroku može doprinijeti osjećaju sitosti?² To se događa zato što masti usporavaju pražnjenje vašeg želuca. I namirnice bogate vlaknima na nekoliko vam načina mogu pomoći da budete sitiji. Jedna vrsta vlakana povećava volumen hrane bez dodatnih kalorija.

Druga vrsta vlakana usporava pražnjenje želuca, što može pomoći da se dulje osjećate sitima.³

I namirnice koje sadrže mnogo vode ili zraka mogu pomoći da se osjećate sitima.⁴ To se događa zato što povećavaju volumen hrane (ali bez dodatnih kalorija). Većina ljudi svoju sitost određuju prema volumenu hrane i to se uglavnom ne mijenja od obroka do obroka.⁵ Ako dio volumena hrane dolazi od vlakana, zraka ili vode, ona će zauzeti mjesto u vašem želucu i doprinijeti osjećaju sitosti.

Jaja

Jaja se mogu pripremiti na najrazličitije načine te mogu biti dobar glavni obrok i/ili međuobrok. Proteini su zasitniji od masti ili ugljikohidrata, a jedno jaje sadrži skoro sedam grama proteina uz manje od 70 kalorija.¹ Ako volite bijeli omlet, sa svakim bjelanjkom dobivate oko tri grama proteina na 20 kalorija.⁶

Neka bude još zasitnije: Dodajte povrće. Ono sadrži vodu i vlakna, pa će vas zasitići. Ako u omlet dodate povrće ili narežete tvrdo kuhanu jaja i stavite ih na ploške svježe rajčice, dobit ćete zasitan međuobrok.



Zobene pahuljice

Zobene pahuljice bogat su izvor topivih vlakana.⁶ Topiva vlakna hranu mogu učiniti zasitnjom, pa čak i usporiti probavljanje jer u dodiru s tekućinom bubre i povećavaju svoj volumen.³

Neka bude još zasitnije: Dodajte proteine i/ili nezasićene masti (poput namaza od badema). Pokušajte zobene pahuljice skuhati u mlijeku ili napitku od soje. Kada je kuhan, maknite s izvora topline i umiješajte malo proteinског praška.



Proteinski Shake s malinama

Proteinski shake pripremljen s proteinским praškom, mlijekom ili napitkom od soje i malinama može vas zasiliti jer sadrži proteine i vlakna.³

Neka bude još zasitnije: U shake dodajte kockice leda i miješajte u blenderu nekoliko minuta – shake će biti gušći i još kremastiji!



Juha od graha

Grah je odličan izvor vlakana topivih u vodi, uz dodatnu prednost da sadrže proteine. Tanjur juhe od crnog graha može sadržavati 15 grama zdravih biljnih proteina.⁶

Neka bude još zasitnije: Uz juhu pojedite i miješanu salatu s malo maslinovog ulja. Vlakna u miješanoj salati i nezasićene masti iz maslinovog ulja dopunit će trajanje osjećaja sitosti koji daju proteini i topiva vlakna u juhi.

Nemasni grčki tip jogurta

Grčki tip jogurta može sadržavati dvostruko više proteina od običnog jogurta. Čaša s jednim serviranjem grčkog tipa jogurta sadrži 15 grama proteina i ima manje od 100 kalorija. Nemojte koristiti unaprijed zasladjene jogurte, već uzmite ovaj jogurt i dodajte mu sladilo – vjerojatno ćete na kraju dodati mnogo manje šećera nego što ga ima u kupovnom jogurtu! Jogurt je ukusan sam, ali je isto tako odličan ako ga dodate u juhu ili smoothy – ne samo da će im dati kremastiju teksturu, već i dodatne proteine.⁶

Neka bude još zasitnije: U jogurt dodajte bobičasto voće prepuno vlakana. Ili odaberite pikantnu varijantu i običan grčki tip jogurta pomiješajte sa sjeckanim krastavcem, mrkvom ili crvenom paprikom te dodajte malo soli i crnog papra.

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

Prehrana tijekom noći za sportaše

napisala Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – viša direktorica za globalnu edukaciju o prehrani i trening

Dobro odabrani međuobroci prije spavanja sportašima pomažu da se oporave* i da sljedećeg dana budu u najboljoj mogućoj formi.¹

Većina aktivnih ljudi dosta dobro prate svoj unos hranjivih tvari tijekom dana. Planiraju obroke, međuobroke i ono što će pojesti prije i poslije vježbanja, za oporavak.* No, ako sportaši prije spavanja ne pojedu odgovarajući međuobrok, možda propuštaju priliku da optimiziraju svoju prehranu.

Dok spavate, ne unosite hranjive tvari u svoje tijelo. No, uspijete li svojem tijelu dati potrebne hranjive tvari prije nego zaspite, mogli biste mu pomoći da se oporavi*, mogli biste ublažiti bolove u mišićima i bolje se pripremiti za trening sljedećeg dana.¹

Većini sportaša može koristiti mali obrok prije spavanja

Za mali večernji obrok obično se uzima nešto s proteinima. Iako je ključna ukupna količina proteina koji unosimo kroz hranu tijekom čitavog dana, za maksimalni učinak proteina na rast mišića jednako je važno i vrijeme unosa proteina.² Većina sportaša kojima je bitna snaga znaju da je važno uzeti proteine nakon vježbanja, no možda nisu svjesni da im određena količina proteina prije spavanja može pomoći da optimiziraju unos proteina i rast mišića.¹

Dok spavamo, naše mišićno tkivo se oporavlja i pri tome se oslanja na stalnu opskrbu aminokiselinama kroz krvotok, kako bi se omogućila sinteza mišićnih proteina.** Jedan od najboljih izvora proteina za konzumaciju prije spavanja je kazein – jedan od dva najveća proteina (uz sirutku) u mlijeku i mljječnim proizvodima.³



I ugljikohidrati mogu pomoći sportašima kroz noć

I neki ugljikohidrati mogu biti korisni za sportaše kroz noć. Ako sportaš koji se bavi sportom izdržljivosti ima natjecanje rano ujutro, može biti korisno da prije spavanja pojede uravnotežen mali obrok od proteina i ugljikohidrata: ne samo da će koristiti oporavku mišića kroz noć, već će pojačati i zalihe ugljikohidrata za sljedeći dan. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Neke sportaše brine pogrešna pretpostavka da bi uzimanje hrane prije spavanja moglo loše utjecati na razlaganje tjelesne masnoće tijekom spavanja i tako ih omesti u nastojanju da imaju što više nemasne tjelesne mase. No, tako dugo dok se održava kalorijska ravnoteža, uzimanje dodatnih proteina ili ugljikohidrata kod sportaša ne bi trebala dovesti do povećanja tjelesne težine. A za sportaše koji nastoje povećati tjelesnu težinu uravnoteženi mali obrok prije spavanja je odličan za osiguranje dodatnih hranjivih tvari i kalorija.⁴

Sirutka brže i prije podiže razinu aminokiselina u krvi nego kazein, pa je zato sirutka prvi izbor za unos proteina nakon vježbanja, kako bi se pokrenuo proces oporavka. No, kazein se mnogo sporije probavlja, što znači da taj protein može pomoći kod rasta mišića tijekom noći.

Zato su mljeko i mljječni proizvodi odlični za mali obrok prije spavanja – primjerice, svježi kravljí sir ili jogurt – baš kao i posebno formulirani proteinski prašci bogati kazeinom, koji se mogu pripremiti kao smoothie.

Iako se mali proteinski obrok prije spavanja najčešće povezuje sportašima čiji sportovi zahtijevaju snagu, od njih mogu imati koristiti i sportaši u sportovima izdržljivosti. Prehrambeni proteini tijelo opskrbljuju aminokiselinama, gradivnim jedinicama koje tijelo koristi za proizvodnju važnih proteina kao što su hormoni i enzimi, koji tijelu pomažu da se oporavi.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.

* Ugljikohidrati pridonose oporavku normalne funkcije mišića (kontrakcije) nakon vrlo intenzivnog i/ili dugotrajnog fizičkog vježbanja koje dovodi do umora mišića i trošenja zaliha glikogena u poprečnoprugastom mišiću.

Blagovorni učinak postiže se konzumiranjem ugljikohidrata iz svih izvora u ukupnoj količini od 4 g po kg tjelesne težine, u dozama, unutar prva četiri sata i ne kasnije od šest sati nakon vrlo intenzivne i/ili dugotrajne tjelesne aktivnosti koja iscrpljuje mišiće i troši zalihe glikogena u skeletnim mišićima.

** Proteini doprinose povećanju mišićne mase.

Ugljikohidrati pridonose oporavku normalne funkcije mišića (kontrakcije) nakon vrlo intenzivnog i/ili dugotrajnog fizičkog vježbanja koje dovodi do umora mišića i trošenja zaliha glikogena u poprečnoprugastom mišiću. Blagovorni učinak postiže se konzumiranjem ugljikohidrata iz svih izvora u ukupnoj količini od 4 g po kg tjelesne težine, u dozama, unutar prva četiri sata i ne kasnije od šest sati nakon vrlo intenzivne i/ili dugotrajne tjelesne aktivnosti koja iscrpljuje mišiće i troši zalihe glikogena u skeletnim mišićima.

Otopine ugljikohidrata i elektrolita doprinose održavanju izdržljivosti tijekom duljih tjelesnih napora.

RECEPTI



Proteinske palačinke Cookie Crunch

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Vrijeme kuhanja: 10 minuta

Dostatno za 2 osobe

Sastojci

- 4 mjerice F1 okus Cookie Crunch
- 1/4 čajne žličice praška za pecivo
- 2 žlice glatkog kikiriki maslaca
- 2 srednje velika jaja
- 100 ml vode

Kcal	Masti	Ugljikohidrati	Vlakna	Šećeri	Proteini
277	13,6g	15g	5,7g	7,1g	21g

Po porciji*

Priprema

1. Sve sastojke stavite u blender i miksajte dok ne dobijete glatku smjesu.
2. Tavu zagrijte na srednje jakom plamenu. Kada kapnete nekoliko kapi vode i one se razdvoje u mnogo sitnih kapljica, tava je dovoljno zagrijana. Na papirnatu ručnik stavite malo ulja i lagano prebrišite površinu tave.
3. Tijesto za palačinke ulijte u tavu i pecite palačinke promjera oko 7,5 cm. Kada se palačinka zarumenila s donje strane, okrenite i pecite i drugu stranu dok se ne zarumeni. Servirajte toplo, ukrasite omiljenim bobicama ili voćem i uživajte!

* Naš proizvod nudi sve nutritivne prednosti koje su opisane na etiketi proizvoda samo kada se priprema prema uputi na toj etiketi. Imajte na umu da ako se proizvod Herbalife Nutrition koristi u receptu koji uključuje termičku obradu, može se dogoditi da količine vitamina u konačnom proizvodu budu manje od vrijednosti navedenih na etiketi.

Sastojci

- 20 g Herbalife Nutrition Personalized protein powder
- 125 g nemasnog grčkog tipa jogurta (nemojte koristiti običan jogurt)
- 4 bjelanjka
- 2 žlice vode
- 30 g običnog brašna
- 55 g smrznutog špinata (otopljenog)
- 2 žlice bijelih chia sjemenki
- 1 žličica soli

Kcal	Masti	Ugljikohidrati	Vlakna	Šećeri	Proteini
86	2g	2,7g	1,7g	1g	9,8g

Po porciji*

Priprema

1. Jogurt, bjelanjke i vodu stavite u procesor ili blender. Dodajte brašno, Herbalife Nutrition Personalized Protein Powder, špinat, chia sjemenke i sol. Dobro izmiješajte dok ne dobijete smjesu sličnu tjestu za palačinke. **
2. Lagano nauljite malu tavu sa slojem protiv prianjanja. Zagrijte je na srednje jakoj vatri.
3. Kada se tava ugrije, izlijte 3 žlice tjestu, te ga brzo i vrlo nježno raširite žlicom u krug veličine oko 15 cm. Ostavite omlet da se peče s jedne strane dok lagano ne posmedri, zatim ga pažljivo okrenite i pecite s druge strane dok ne postane svijetlo smeđ.
4. Kada je omlet pečen s obje strane, prebacite ga na papirnatu ručnik ili rešetku za hlađenje i ostavite da se ohladi. Ponovite to s ostatkom tjestu, pri čemu prije svakog novog omleta lagano nauljite tavu.



Proteinski omlet sa špinatom

Priprema: 30 minuta

Dostatno za: 5 osoba

* Naš proizvod nudi sve nutritivne prednosti koje su opisane na etiketi proizvoda samo kada se priprema prema uputi na toj etiketi. Imajte na umu da ako se proizvod Herbalife Nutrition koristi u receptu koji uključuje termičku obradu, može se dogoditi da količine vitamina u konačnom proizvodu budu manje od vrijednosti navedenih na etiketi.

** Chia sjemenke upijaju mnogo tekućine, naročito ako tijesto ostavite da stoji. Zato je najbolje pripremiti tijesto neposredno prije pečenje omleta. Ako se tijesto počne zgušnjavati dok pečete omlete, dodajte mu malo vode. Vodu dodajte žlicu po žlicu (pazite da ne dodata previše), kako bi tijesto zadržalo gustoću sličnu tjestu za palačinke.

A woman with long dark hair is shown from the waist up, wearing a white tank top and grey shorts. She is in a dynamic pose, one leg bent and her foot resting against her knee, while the other leg is extended downwards. Her arms are wrapped around her legs. The background is a soft-focus outdoor scene.

**ŽIVJETI
AKTIVNO**

Ciljane vježbe za trbušne mišiće

Napisala Samantha Clayton, AFAA, ISSA – potpredsjednica za globalni sport i fitness

Želite li da vam trbušni mišići izgledaju kao „pločice“, morate znati kakve vježbe će vas dovesti do tog rezultata. Za ravan trbuš i snažan trup trebate ciljano vježbati pet najvećih mišića.

Središnji dio vašeg tijela ne čine samo trbušni mišići. Svi ljudi imaju trbušne mišiće, no oni su skriveni iza sloja abdominalnog masnog tkiva. Uz posebne vježbe za mišiće trupa oni će postati veći i definirani.

Kako bi vaši trbušni mišići bili poput „pločica“, predlažem vam sveobuhvatni niz vježbi koje će učinkovito sagorjeti masti, ojačati vaše mišiće i učvrstiti vaš trup. Često kažem da se „pločice stvaraju u kuhinji“ jer je dobra prehrana bitna ako se želite podićiti tim (i svim drugim) mišićima.

Donosim nekoliko vježbi usmjerenih na svaki od mišića trupa. Nastojte ih uključiti u svoj uravnoteženi režim vježbanja.

Trbušnjaci

15-20 trbušnjaka, 3-5 ponavljanja

Trbušnjaci su jednostavna, ali učinkovita vježba koja će aktivirati trbušne mišiće – koji su najbliže koži od svih mišića trupa. To su mišići koji daju „pločice“!

Kako se izvode: Legnite na pod licem prema gore, koljena savinite i podignite. Kontrahirajte trbušne mišiće i podignite ramena prema zdjelici. Ruke spojite iza vrata ili ih prekrižite na prsima. Malo zadržite položaj, pa se vratite u početni položaj.



30 sekundi bicikl trbušnjaka, 3-5 ponavljanja



Bicikl trbušnjaci

Bočni mišići u visini struka nazivaju se unutarnjim i vanjskim kosim mišićima. Oni su važni za stabilnost, naročito za bočne pokrete.

Kako se izvode: Ležite na leđa. Ispružite noge, a ruke položite iza glave. Podignite noge pod kutom od 90 stupnjeva. Sa spojenim stopalima kontrahirajte trbušne mišiće i desnim laktom dotaknite lijevo koljeno. Istovremeno ispružite desnu nogu prema naprijed i držite je nekoliko centimetara iznad poda. Zatim promijenite stranu, savinite desnu nogu, ispružite lijevu nogu, kao da vozite bicikl.

Podizanje nogu

10 podizanja nogu, 3 ponavljanja

Mišić pregibač kuka, "psoas major," koristimo za sve pokrete nogu. Moja omiljena vježba za taj mišić je dizanje nogu iz ležećeg položaja.

Kako se izvodi: Ležite na leđa i dlanove stavite ispod stražnjice kako biste stabilizirali zdjelicu. Bez podizanja donjeg dijela leđa privucite koljena prema prsim. Zatim ispružite noge u početni položaj. Želite li povećati otpor, probajte izvoditi ovu vježbu s ispruženim nogama. Želite li dodatni izazov, pokušajte podizanje nogu izvoditi na nagnutoj klupi!



Zadržite 45-60 sekundi, ponovite na drugoj strani

Bočna daska



Mišić koji stabilizira trup i povezuje gornji i donji dio tijela zove se "quadratus lumborum." Ovaj važan mišić stabilizira kukove i kralježnicu, a uključen je i kod dubokog disanja iz ošita.

Kako se izvodi: Ležite na bok. Dlan postavite ispod tijela i ispružite ruku. Zatim gornju polovicu tijela odignite od poda. Drugu ruku ispružite u vis ili je ostavite na boku. Noge neka budu ispružene, a donji dio tijela oslonite na nogu koja je bliže podu.

Vakuum

Uvucite trbuh, zadržite 10 do 15 sekundi, a onda opustite.

Ovaj mišić zovem mišićem za ravni trbuh. Dijagonalni mišić abdomena je mišić trupa zadužen za stabilizaciju kralježnice i zdjelice. Kod ove vježbe najbolje je što je jednostavna i možete je izvoditi bilo gdje! Ja je zovem 'vakuum'.

Kako se izvodi: Ovu vježbu možete izvoditi i sjedećem ili ležećem položaju. Možete je izvoditi u krevetu, u uredu, pa čak i dok vozite auto! Sve što trebate napraviti je uvući trbuh najviše što možete i zadržati taj položaj. Mišiće trbuha uvucite kao da ih uvlačite do leđa!

Vodič za fitness zimi

Napisala Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Potpredsjednica za globalne sportske rezultate i fitness

Kako su temperature sve niže, a noći sve duže, vježbanje na otvorenom često je zadnja stvar koju želimo tijekom zime. No, to ne znači da trebate prestati s aktivnostima. Uravnotežena prehrana i dosljedna aktivnost ključna su dugoročna strategija za poboljšanje i održavanje dobrostanja. Poboljšajte svoju prehranu i postignite željene rezultate uvođenjem redovne aktivnosti uz naš vodič za fitness zimi.

Redovno vježbajte

Redovno vježbanje poboljšava gustoću kostiju, mišićni tonus, zdravlje kardiovaskularnog sustava, razinu energije i još mnogo toga. Želite li značajno utjecati na svoju tjelesnu građu ili poboljšati svoje sportske sposobnosti, trebat ćete se tijekom duljeg vremena baviti tjelesnom aktivnošću. Nastojte postići 60-90 minuta aktivnosti različitih intenziteta, što će vam pomoći da ostvarite svoje ciljeve fitnessa.¹

Odredite pravi tempo

Budite obzirni prema svojem tijelu i nemojte prenaglo početi vježbati, jer bi to moglo izazvati jače bolove u mišićima. A ako ste već učinili tu grešku i bole vas mišići, isplanirajte nekoliko dana laganih vježbi poput hodanja i istezanja, kako biste se oporavili. Kod sljedećeg vježbanja trudite se onoliko koliko treba da postignete rezultate, ali nemojte pretjerivati, kako se ne bi desilo da sljedećeg dana ne možete hodati.

Zabavite se!

Aktivnost koju ste odabrali trebala bi biti zabavna, kako biste je rado ponavljali. Sa stjecanjem kondicije postupno intenzivirajte svoju aktivnost. Ako zbog nečega propustite vježbanje ili potpuno prestanete s vježbama, donekle će oslabiti vaša kardiovaskularna kondicija i mišićna snaga.* No, ne dajte se obeshrabriti! Vaše tijelo ima fantastičnu mišićnu memoriju, što znači da biste mogli ponovo početi s vježbama i steći kondiciju čak i brže nego kada ste prvi puta počeli vježbati.

¹ WHO (2010). Svjetska zdravstvena organizacija

NEKOLIKO SAVJETA

za stjecanje bolje kondicije ove zime:

1



Izvodite jednostavne vježbe istezanja, kako biste bili sigurni da svakoga dana u potpunosti pokrećete sve svoje mišiće i zglobove (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

2

Povećanje svakodnevne aktivnosti jednostavnije je nego što mislite! Koristite stubište, parkirajte na najudaljenijem mjestu od dućana, vrtlarite, plešite i igrajte se sa svojom djecom



3



Svakodnevno hodajte. Možete postupno povećavati trajanje šetnje sve dok s lakoćom ne prohodate 30 minuta. Zatim povećajte intenzitet – hodajte brže. Počnite hodati po raznim terenima (ravnim i uzbrdo), a zatim priđite na jogging ili trčanje

4

Izvodite vježbe otpora koristeći težinu tijela, poput jednostavnih čučnjeva, iskoraka i skleksa, a zatim počnite vježbati s utezima



Ne možemo vam obećati da se kod vježbanja nećete oznojiti, no možemo vam reći ovo: ako polako i postupno uvodite tjelesnu aktivnost, fitness će vam donijeti bolju tjelesnu građu, zadovoljstvo izgledom i općenito dobar osjećaj. Najvažnije je da slušate svoje tijelo. Forsirajte se dovoljno da vam vježbanje bude izazov, ali nemojte pretjerati, jer ne želite sljedećeg dana jedva hodati od bolova.

* Egnér 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®

Njega kože ne mora biti komplikirana. Linija Herbalife SKIN® ima kvalitetne sastojke, biljke i ekstrakte koji čiste, toniziraju, njeguju i hidratiziraju. Naši nagrađivani proizvodi za njegu kože dermatološki su ispitani i ne sadrže dodane parabene niti sulfate.

VOLITE, NAHRANITE, NJEGUJTE

Od proizvoda za čišćenje i toniziranje do onih za peeling i hidrataciju, naši stručnjaci vam otkrivaju kako svoju kožu možete pripremiti za ljeto!

ČIŠĆENJE: Umirujući Gel za Čišćenje s Alojom

Dobro čišćenje kože uklanja prljavštinu, prekomjernu masnoću, zagađivače i šminku i zato kožu treba svakodnevno čistiti ujutro i uvečer. Umirujući Gel za Čišćenje s Alojom je nježan, osvježavajući gel za čišćenje obogaćen alojom verom. Sadrži vitamine B3, C i E, kako bi vaša koža bila čista i predivno mekana.



PILING

PILING: Gel s Citrusom za Čišćenje i Zaglađivanje

Sa starenjem se usporava proces obnove stanica. Zato ga moramo pospješiti, a tu nastupa dobar eksfolijator, koji uklanja mrtve stanice kože i omogućava koži da bolje apsorbira proizvode za njegu kože.

Intenzivirajte njegu kože uz pomoć Gela s Citrusom za Čišćenje i Zaglađivanje. Ovaj lagani gel ima zrnca jojobe za zaglađivanje kože. Uklanja nečistoću i šminku te koža ostaje čista i revitalizirana.



ZAŠTITA OD SUNCA

Nikada nije bilo važnije koristiti kremu sa zaštitnim faktorom. Proizvodi s visokim faktorom zaštite mogu vam pomoći da svoju kožu zaštitite od štetnih UVA/UVB zraka. Svi bi trebali koristiti proizvode sa zaštitnim faktorom, bez obzira na boju kože i bez obzira na to je li vrijeme sunčano ili nije.

HIDRATACIJA

Dan započnite s Hidratantnom Kremom za Kožu oko Očiju - pomaže ublažiti tanke linije i bore u području oko očiju, gdje koža ima manje znojnih i lojnih žlijezda, pa je izuzetno podložna dehidraciji.

Savjeti za njegu ruku

Naše ruke svakodnevno dolaze u dodir s brojnim tvarima – od sapuna i deterdženta do šampona, vode, sredstava za čišćenje i slično. Sve te tvari mogu s ruku ukloniti zaštitna ulja koja pomaže u održavanju vlažnosti osjetljive kože na rukama. Donosimo sedam savjeta za bolju brigu o vašim rukama.

Ne pretjerujte s pranjem

Izuzetno je važno pravilno i redovito prati ruke. No, postoji razlika između pravilnog pranja i prekomjernog izlaganja ruku vodi – ovo drugo treba izbjegavati jer može doći do iritacije kože. Pri pranju suđa ili čišćenju umivaonika, kade ili tuša bilo bi dobro nositi zaštitne rukavice.



Izbjegavajte (krute) sapune

Sapuni su odlični za pranje tijela, ali ne i za ruke. Potražite tekuće sapune bez sulfata koji sadrže vitamine i nježnije, prirodne sastojke kao što su aloja vera, maslinovo ulje ili shea maslac, kako biste koži ruku osigurali toliko potrebnu vlažnost.

Uvijek imajte pri ruci hidratantnu kremu

Korištenje kreme za ruke neizostavan je dio brige o rukama. Zato se pobrinite da uvijek pri ruci imate takvu kremu, kako je nikada ne biste zaboravili nanijeti. Tubu kreme držite uz umivaonik, na noćnom ormariću, u torbici, u torbi za fitness, na pisaćem stolu, pa čak i u automobilu. Operite ruke, nježno ih posušite ručnikom i zatim nanesite kremu za ruke dok je koža ruku još vlažna. Tako ćete najbolje sačuvati vlagu i koža će biti meka i svilenasta.



Poseban oprez zimi



Zima ne godi koži ruku. Snijeg, hladan zrak i vjetar mogu začas isušiti kožu ruku i ona može ispučati. Pobrinite se da u hladnijim mjesecima uvijek nosite rukavice kada izlazite iz kuće.

Koristite kreme sa zaštitnim filterom

Jeste li znali da naše ruke otkrivaju koliko smo stari? Brinite o njima – čistite ih, hidratizirajte i štitite kremom sa zaštitnim faktorom. Sunčeve UVA i UVB zrake izazivaju oštećenja kože i mogu je postariti. Koža nadlanice vrlo je nježna i skljona mrljama od sunca, zato zaštitite kožu ruku kada vozite automobil ili bicikl, pa čak i kada kosite travnjak.



Noć je pravo vrijeme za njegu

Dobra njega ruku počinje prije spavanja. Držite tubu kreme za ruke na noćnom ormariću i nanesite je prije spavanja. Samo s tom malom promjenom u vašoj rutini ujutro će vaše ruke biti meke i hidratizirane.

Ne zaboravite na eksfolijaciju

Koža ruku izgledat će i djelovati pomlađeno ako jednom tjedno napravite eksfolijaciju. Idući put kada koristite eksfolijator za kožu lica jednostavno malo istog proizvoda nanesite i na ruke i nježno protrljajte. Operite, obrišite ručnikom i nanesite hidratantnu kremu. Važan savjet: malo kreme za ruke (ili maslinovog/kokosovog ulja) umasirajte u kožicu oko noktiju.



Pet jutarnjih navika za početak svakog dana

Brinuti o sebi ne znači samo upaliti svijeće, pripremiti kupku ili staviti masku od gline. To znači naći vremena u danu za stvari koje vam donose unutarnju radost i osjećaj opuštenosti. Vrijeme je da se osjećate dobro i uvedete ovih pet navika u svoju jutarnju rutinu.

Jutarnje navike za ljepotu

Najvažniji obrok u danu

1



Kako bi vam dan dobro započeo, važno je tijelu dati gorivo, odnosno pojesti zdrav doručak. To je važno jer ćemo se tijekom prijepodneva osjećati zadovoljno i nećemo dolaziti u napast da posegnemo za nezdravim grickalicama. Otkrijte čari doručka i umjesto namirnica punih šećera pojedite ukusna i zasitna jaja, palačinke sa sirupom, zamamno gusti grčki jogurt ili ukusni čokoladni proteinski shake, koji možete pitи i u pokretu.

Jeste li znali koliko je važno pitи vodu ujutro? Nakon buđenja našem tijelu treba tekućina. Kada smo dehidrirani jednostavno se ne osjećamo dobro. Usvojite naviku da nakon buđenja popijete veliku čašu vode. Tako ćete ne samo osigurati tekućinu svojem tijelu, već ćete i pokrenuti metabolizam.



2

Jutarnje navike

Mnogi od nas odmah poslije buđenja posegnu za kavom – nismo svi jutarnji tipovi! No, vrijeme je za promjenu, a rješenje je zeleni čaj.



3

Započnite
dan uz
šalicu čaja

Njega
kože je
važna

4



Ono što stavljamo na kožu jednako je važno kao i ono što unosimo u tijelo. Za njegu kože ujutro počnite koristiti proizvode bogate antioksidansima i vitaminima C i E. Vitaminii C i E mogu pomoći zaštititi od štetnog djelovanja slobodnih radikala, koji mogu izazvati prerano starenje kože. Bez obzira na vremenske uvjete, ključno je da svakodnevno čistimo, toniziramo, nanosimo serum, hidratiziramo i zaštitimo kožu od djelovanja sunčanih zraka.

Jeste li znali da vam vježbanje prije podne može pomoći da noću bolje spavate? Odvojite malo vremena za brzu jutarnju šetnju ili plivanje prije posla ili čak nekoliko krugova biciklom po kvartu. Nakon tjelesne aktivnosti koža će biti blistavi, a za početak dana najbolji je mladolik izgled s blistavom kožom.



5

Vježbajte
prije podne,
kako biste
se poslije
podne mogli
odmarati

Nikada nije bilo važnije brinuti o svojem tijelu, koži i umu. Telefon ili budilicu stavite na drugi kraj sobe, tako da morate ustati iz kreveta da ih isključite. I nemojte odgađati buđenje. Započnite svaki dan prema ovih pet savjeta i ujutro ćete se osjećati bolje.

* Vitamin C i vitamin E doprinose zaštiti stanica od oksidativnog stresa.

Promiješajte
i popijte



Immune Booster

Pametna prehrana za vaše tijelo



Samo za ilustraciju.

Naručite odmah

SKU: 2273



**HERBALIFE
NUTRITION**

O D R Ž I V O S T

**Trudimo se postati
održivija kompanija.**

Pridružite nam se
i pratite naše objave.

POBJEDA POČINJE UNUTRA



Globalni nutricionistički partner Cristiana Ronaldala



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Tiskano u Europi.

Svi nazivi proizvoda i kompanija uz koju stoji oznaka ® ili ™ registrirani su nazivi Herbalife International, Inc. ili čekaju registraciju. Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove niti bilo koje druge publikacije društva Herbalife Nutrition International ne smije se reproducirati niti kopirati u tisku, audio snimci ili video snimci bez pismene dozvole društva Herbalife Nutrition International.

Izuvez pogrešaka i propusta.

Ni jedna od ovdje sadržanih izjava Herbalife Nutrition kupaca i/ili Nezavisnih Herbalife Nutrition Članova nije namijenjena za korištenje u prodaji bilo kojeg proizvoda Herbalife Nutrition. Način i svrha korištenja proizvoda Herbalife Nutrition detaljno su navedeni u tiskanim službenim materijalima društva Herbalife Nutrition i to su jedini navodi na koje se smije oslanjati pri prodaji proizvoda Herbalife Nutrition. Ni jedna izjava bilo kojeg korisnika proizvoda Herbalife Nutrition i/ili Nezavisnog Herbalife Nutrition Člana ne smije se ni u kom slučaju smatrati tvrdnjom ili izjavom da su proizvodi Herbalife Nutrition namijenjeni bilo kojoj drugoj svrsi osim načinima korištenja koji su navedeni u materijalima o proizvodima Herbalife Nutrition i etiketama na proizvodima. Proizvodi Herbalife Nutrition mogu pomoći u kontroli težine samo u okviru prehrane s ograničenim energetskim unosom.

Podaci o prihodima navedeni u ovom Biltenu ne predstavljaju automatske zarade. Stvarna zarada ovisit će o vremenu i trudu uloženom u posao.

Issue 202
Croatian
#5921-ME-A3



202: 2022.

ASPIRE TODAY



 HERBALIFE
NUTRITION



SLAVIMO NA RAZINI PRESIDENT'S TEAM-a **KARMEN & SAŠO MIHAJLOSKI**

Za Herbalife smo oboje saznali još u studentskim danima. Ja sam studirala engleski i francuski na Sveučilištu u Ljubljani i namjeravala sam postati prevoditeljica.

Sašo je upravo počinjao studij na Građevinskom fakultetu.

Nakon brojnih pokušaja da izgubim na težini, najprije sam počela koristiti HN proizvode. Proizvodi su me osvojili svojim odličnim okusom, ali i činjenicom da više nisam stalno bila gladna, a ne manje važna bila mi je divna zajednica koja me nadahnula da živim zdravije.

Sašo mi se pridružio u HN nakon što je upoznao mojeg mentora Igora, koji mu je objasnio poslovnu priliku s Herbalifeom. Na prvom većem skupu lidera kojem smo prisustvovali bili su Mark Hughes i Jim Rohn i povjerovali smo u Markov san da ćemo jednog dana biti po cijelom svijetu i biti važni u životima ljudi.

Ogromna pomoć bila nam je činjenica da smo na događajima neprestano učili o filozofiji uspješnog života, kako se nositi s izazovima i na koji način razmišljati. Možemo reći da smo odrasli uz osobni razvoj u Herbalifeu i to nam je svakako pomoglo prevladati mnoge situacije u životu i poslu ne gubeći iz vida viziju koju smo sljedili od samog početka. Jasno, bilo je uspona i padova, kao što bismo ih imali bez obzira na to što odlučimo biti u životu.

Od samog početka uvidjeli smo koliko potencijala nudi mogućnost poslovanja u više zemalja. Ubrzo smo shvatili

da je to fantastična prilika, jer smo ostvarivali zaradu u više zemalja. Za dvije godine dosegli smo razinu GET i dugo smo ostali na toj razini jer smo bili zadovoljni prihodima u vrijeme gospodarskih i političkih previranja na Balkanu. Izazovi su nas očvrstnuli i s vremenom smo uvidjeli da možemo puno više. Uskoro nam se posao udvostručio i utrostručio. U rujnu/septembru 2020. kvalificirali smo se za MT 7500, a u svibnju/maju ove godine završili smo kvalifikaciju za PT. Kada dođe pravi čas, sve će doći na svoje mjesto!

Vjerujte nam, sve je važno. I to smo naučili na samom početku. Nikada ne odustajte i vaše vrijeme će doći kada budete spremni. U čitavoj regiji i cijelom svijetu imamo fantastične ljude koji su odlični lideri i misiju HN doživljavaju na isti način kao i mi!

Zahvalni smo našim sponzorima Jelki Zalar i Igoru Nikovicu. Omogućili su nam da postanemo dijelom ove fantastične kompanije kao nezavisni poduzetnici. Veliko hvala našoj mentorici Mary Holloway, od koje smo mnogo naučili o liderstvu. Zauvijek ćemo biti zahvalni Marku Hughesu i trudimo se svima objasniti što je stvorio zajedno s najboljim liderima na svijetu.

Kvaliteta našeg života i sloboda koju imamo jednostavno je nevjerojatna.

Karmen & Sašo



SLAVIMO NA RAZINI PRESIDENT'S TEAM-a **IGOR & KSENIJA MELEH**

Mi smo Igor i Ksenija i u Herbalifeu smo 22 godine.

Prije Herbalifea imali smo vlastiti privatni posao, ali nismo imali dovoljno slobodnog vremena i mogućnosti za bolji i kvalitetniji život i vrijeme za svoju obitelj.

Počeli smo 1999. godine i nakon što smo vidjeli Marka Hughesa i njegovu sjajnu viziju na Extravaganzi u Parizu, odlučili smo da će to biti naš životni poziv.

Zahvalni smo što smo promijenili svoje navike i što naša obitelj ima sjajne rezultate kroz proizvode i zdrav i aktivan način života.

Za nas je Herbalife škola života i u 22 godine bilo je uspona i padova, ali nikada nismo odustali od našeg cilja da postanemo President's Team.

Naša poslovna filozofija od prvog dana je korištenje odjeće, razgovora i Simple Fun Magical kako su nas učili Mark Hughes i Jim Rohn.

Radili smo i pomagali drugima u razvoju svih ovih godina i vidjeli smo sve metode i alate na djelu ako smo vjerovali u njih.

Vjera u Herbalife i vjera u ljude da mogu uspjeti, doveli su nas do izgradnje naše organizacije.

Radujemo se što ćemo uskoro u našoj organizaciji imati nove članove President's Team-a.

Dobili smo puno više nego što smo očekivali na početku, a to su putovanja, prijateljstva širom svijeta, sloboda izbora svaki dan i vrijeme za našu obitelj i hobije kojih imamo puno.

Imamo misiju da što više ljudi započne s njihovom promjenom i pomoći svojim iskustvom da uvide da je to moguće i za njih i da nikada ne odustanu od svojih snova. Svakodnevno smo zahvalni Herbalifeu i našim sponzorima Tomislavu i Deici jer bez njih ne bi bilo nas.

Igor & Ksenija



O D R Ž I V O S T

MALI KORACI VELIK UTJECAJ

Čak i spremnik naše
Formule 1 gubi na težini!

Globalno smo iz spremnika
naše Formule 1 **uklonili**
1,4 milijuna kg plastike.



Vrhunski assortman znanstveno razvijenih Herbalife Nutrition proizvoda za prehranu, kontrolu težine i osobnu njegu dolazi uz osobnu, ljubaznu uslugu i 30-dnevno jamstvo povrata novca. Zatražite najnoviju Brošuru o proizvodima.

© 2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Tiskano u Evropi.



/Herbalife



@Herbalife



@herbalife



Herbalife Nutrition

Za više informacija, nazovite me već danas:

Issue 202 - Insert - Croatian - #5921-ME-A3