

2022. 202. Szám

TODAY

ÉLJ JÓL

Edzd a tested,
Edzd az elméd!

AKTÍV ÉLET

Útmutató
téli edzéshez

EGYÉL JÓL

Éjszakai Táplálék
Sportolóknak



HERBALIFE
NUTRITION

TARTALOM



08-09

Szerezd vissza
Motivációd

14-15

Számolj le
a túlevéssel!



16-17

Éjszakai táplálék
sportolóknak



10-11

Edzd a tested,
Edzd az elméd!



20-21

Herbalife 24



22-23

Útmutató téli
edzéshez



24-25

Herbalife Skin



26-27

Kézápolási
tippek



Indítsd a reggeledet
ezzel az öt
szépségrutinnal

28-29



Today Magazin online is elérhető:
HerbalifeToday.com



Kövess minket itt is:



/Herbalife



@herbalife



@Herbalife



Herbalife Nutrition

VEGÁN FEHÉRJE ITALKEVERÉK

A Formula 1
tökéletes partnere

- 24 g fehérje
- 26 vitamin és ásványi anyag
- alacsony cukortartalom
- gluténmentes



A young couple is dancing in a modern living room. The man, wearing a white t-shirt and blue jeans, is holding the woman's hands and lifting her. The woman, wearing a striped shirt and a plaid skirt, is smiling and looking up at him. The background features a light blue sofa with cushions, a large grey pouf, and a small white shelf with a plant. The overall atmosphere is bright and cheerful.

**ÉLJ
JÓL**



Kedves olvasó,

Micsoda év volt ez eddig! A sok váratlan fordulat miatt olyan érzés, mintha egy film cselekményét élnénk át.

Olyan időket élünk, és olyan mértékű változásokat tapasztalunk, amilyeneket még soha nem láttunk. A változás sokunk számára szorongás forrása lehet, elvégre a mindennapi rutinjaink és szokásaink kényelmesen és megnyugtatóan működnek. A változás azonban arra is készíthet bennünket, hogy újragondoljuk eddigi életmódunkat, gondolkodásunkat és cselekedeteinket a számunkra legfontosabb dolgokban.

Akár még mindig otthonról dolgozunk, akár újra felfedezzük a környékünket és a városainkat, vagy elkezdünk személyesen találkozni a csapatainkkal, a változástól nem kell félnünk.

Semmi sem jelzi jobban a változást, mint az ősz érkezése. Először úgy tűnik, hogy ez az évszak a dolgok végét és a tél kapuját jelenti. Az éjszakák hosszabbak, a nappalok pedig rövidebbek lesznek. A levelek színt váltanak és lehullanak a földre. Úgy tűnik, hogy minden összezsugorodik és elszárad. Könnyen érthető, hogy miért rettegnek sokan ettől az évszaktól.

De az őszi levegő ropogósabbnak tűnik. Ez azért van, mert ez a megújulás időszaka, amikor a lehetőségek, álmok és célok érzése van a levegőben.

A sportolók éjszakai táplálkozásától kezdve az étkezési ötleteken át a téli fitneszről szóló útmutatónkig és a kézapolásig sok szeretettel készítettük el ezt a kiadást számodra.

Erőt és vigaszt jelent számunkra az a tudat, hogy a sok zavar ellenére a világunk tele van csodákkal, és hogy több jószág és kedvesség vesz körül bennünket, mint gondolnánk.

Megállhatunk, mozdulatlanok lehetünk és érezhetjük, hogy élünk. Legyen ez az évszak az elengedés, a helyreállítás és az egyensúly helyreállításának ideje. Jó egészséget, boldogságot, örömet és célt kívánok nektek mindenben, amit tesztek!

Chayya Syal,
vezető szövegíró



5 módszer, hogy visszaszerezd motivációd!

írta Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training

Az egyik legnehezebb dolog a fogyásban az, hogy motivált maradj. Eleinte úgy érzed, hogy összpontosítasz, magasra törsz, és készen állsz a kihívásra. De aztán történik valami. Talán a súlyod nem megy le olyan gyorsan. Talán túl intenzív a programod, vagy az első hetek izgalma elszállt, és elvesztetted az érdeklődésedet.

Ez nem egy diéta. Hanem életmódváltás.

Amikor a motivációnk csökken, segít újra átgondolni, hogy miért is akartunk egyáltalán fogyni. Bárhol is tart az utad, az alábbi öt tipp segíthet visszatéríteni a helyes útra, és elérni a céljaid.



1

Figyelj befelé

Mindenkivel előfordulnak kudarcok, de fontos, hogy ne feledjük, nem az elkövetett hibák határoznak meg minket. Sok olyan viselkedésmód, amelyen változtatni próbálunk, már régóta velünk van. Azonosítsuk a kiváltó okokat úgy, hogy leírjuk őket, átgondoljuk, mi okozza őket, hogyan reagálunk rájuk általában, és hogyan szeretnénk reagálni rájuk.



2

Tartsd magad a tervhez

Kezdetben nagy a lelkesedésünk. Nyomon követjük, hogy mit eszünk, mennyit mozgunk, hogyan érezzük magunkat, hogyan változik a testsúlyunk stb., de néha önelégültekké válhatunk, és visszaeshetünk a régi szokásokba. Az új szokások kialakításához időre van szükség, és ennek egyik nagyszerű módja, hogy nyomon követjük, mit teszünk minden nap.

3

Légy rugalmas

A fogyókúra kezdetén valószínűleg célokat tűztél ki magad elé. De csak azért, mert kitűzted ezt a célt, nem jelenti azt, hogy kőbe vésett. Néha túlságosan ambiciózusak vagyunk, és többet vállalunk, mint amire valójában képesek vagyunk. Menj a saját tempódban. A fejlődés akkor is fejlődés, ha lassan haladsz.

4

Bontsd le

Ha van egy végső célunk, amit el akarunk érni, attól túlterheltnak érezhetjük magunkat. Amikor a dolgok túl soknak tűnnek, gondolj olyan apró viselkedési formákra, amelyek segítenek elérni a célokat. Bármilyen legyen is az, koncentrálj rájuk, és adj magadnak elismerést minden alkalommal, amikor ezt az új viselkedést gyakorolod.

5

Ünnepeld meg a kis eredményeket is

Nincs ok arra, hogy ne jutalmazzuk a fejlődést! Gondolkodj el azon, hogyan ünnepelheted meg, ha a céljaid negyedénél vagy a felénél jársz. Találj módot arra is, hogy jutalmazd a mini eredményeket, például ha a héten minden nap edzettél, vagy ha három vacsorát főztél otthon.

Ha nehezen tartod magad a diétádhoz, segít emlékezni arra, hogy mi motivált téged az elején. Mindenki más, nincs helyes vagy helytelen út. Minden nap emlékezz rá, hogy szánj egy pillanatot arra, hogy gratulálj magadnak, amiért elindultál az utadon, és emlékeztess magad, miért döntöttél úgy, hogy belevágsz.



Edzd a tested, edzd az elméd!

Írta Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice President,
Worldwide Sports Performance and Fitness

A sportolók gyakran mondják, hogy sportjuk mentális oldala ugyanolyan fontos, mint a mindennapos fizikai edzés. Hozd ki a legtöbbet az edzéseidből fitnessfilozófiáinkkal, amely segíthet abban, hogy a legjobb formádat hozd ki az edzésekből.

A sikeres edzés hét pillére

Fitnessfilozófiánk a következő öt alapelvre épül: Egyensúly, személyre szabás, biztonság, táplálkozás, időzítés és életmód. A még teljesebb megközelítés érdekében további kettőt adtunk hozzá: Fókusz és Elkötelezettség.



Egyensúly

A legjobb megközelítés a testmozgáshoz az, amely kiegyensúlyozott, és magában foglalja az egészséggel kapcsolatos fitness öt kulcsfontosságú összetevőjét. Ezek a következők: testösszetétel, kardiorespiratorikus állóképesség, izomerő, izomállóképesség és rugalmasság. Győződj meg róla, hogy edzéseid ezt az öt dolgot tartalmazzák.

Biztonság

Ha azt akarod, hogy a tested megváltozzon, akkor vigyáznod kell rá. Kitolhatod a határaidat, de soha ne köss kompromisszumot az edzésformával vagy a saját fejlődéseddel kapcsolatban.

Személyre szabott rendszer

A fitnesztervnek a Te egyéni edzéstörténeteden, jelenlegi fittségi szinteden és a kívánt fitnesscélokon kell alapulnia. Kezdd a számodra megfelelő szinten.

Étkezések időzítése

A fitnesscélok eléréséhez elengedhetetlen a megfelelő edzés előtti, alatti és utáni táplálkozás megértése.

Életmód

A testmozgás fontos része az általános egészséges életmódnak, amely magában foglalja a megfelelő alváshigiéné, táplálkozást, társadalmi támogatást és személyes kapcsolatokat. Ezek az életmódbeli tényezők befolyásolhatják, hogy képes vagy-e elérni és fenntartani az eredményeidet.

Fókusz

Ha valóban az edzésre koncentrálsz, és jobban odafigyelsz magadra, jobb formát fogsz használni, ami pozitív hatással lehet az edzés intenzitására. Hozz létre egy meghatározott rutint, és tervezd meg az edzés előtti táplálkozását, hogy minden energiádatt az edzésre fordíthasd.

Elkötelezettség

Fontos, hogy elkötelezd magad az edzés- és táplálkozási terved betartása mellett. Próbáld meg minden héten - vagy minden nap - pozitív megerősítéseket leírni, hogy motivációt adj magadnak. Ahogy elérted a céljaid, tekintsd át az utad, és tűzz ki új célokat.

Ahhoz, hogy a legjobb formádat hozd ki, olyan megközelítést kell találnod, amely segít a mentális és a fizikai erőnlét kialakításában. Használd ezeket a pilléreket, hogy ellenőrizd magad, és bizonyosodj meg arról, hogy sikerre készíted fel magad.

ÚJRAÉRTELMEZZÜK A FŐZÉST



Rendeld meg saját példányodat
a Myherbalife.hu oldalról, vagy kérd
Herbalife Tanácsadódtól.

SKU 107KHU



EGYÉL
JÓL

Öt mód, hogy jóllakj túlevés nélkül

írta Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training

Jó érzés jóllakottnak és elégedettnek érezni magunkat az étkezés végén - különösen, ha ezt túlzásba vitt evés nélkül is megtehetjük. De ahogy rövidülnek a nappalok és hosszabbak az éjszakák, sokan ösztönösen a kiadós, vigasztaló és kielégítő ételeket keressük. Összeállítottunk egy listát öt olyan ételből, amelyek segítenek átvészelni a téli hónapokat anélkül, hogy túllépnénk a célon.

Mitől lesz az étel laktató?

Van néhány oka annak, hogy egyes ételek jobban kielégítenek, mint mások. A fehérjét tartalmazó ételek segíthetnek jóllakni, mivel a fehérje emésztése hosszabb ideig tart, mint a zsíroké vagy a szénhidrátoké.¹ Ez adja a fehérje tartósságát.

Tudtad, hogy egy kis mennyiségű telítetlen zsír az étkezésben segíthet a jóllakottság érzésében?² Ez azért van, mert a zsír lelassítja a gyomor kiürülésének sebességét. A magas rosttartalmú ételek többféleképpen is segíthetnek a jóllakásban. Az egyik rosttípus kalória hozzáadása nélkül növeli az ételek térfogatát. A másik típus lelassítja

a gyomor kiürülésének ütemét, ami segíthet abban, hogy hosszabb ideig érezd jóllakottnak magát.³

A vízben gazdag vagy sok levegőt tartalmazó ételek szintén segíthetnek a jóllakottság érzésében.⁴ Ez azért van, mert térfogatot adnak (anélkül, hogy egyetlen kalóriát is hozzáadnának). A legtöbben hajlamosak vagyunk arra, hogy a személyes teltségérzetünket az ételek meghatározott térfogatából határozzuk meg, ami nem igazán változik annyira étkezésről-étkezésre.⁵ Ha egy étel térfogatának egy részét rostokból, levegőből vagy vízből nyeri, akkor helyet foglal a gyomrunkban, és hozzájárul a jóllakottság érzéséhez.

Tojás

Ezek szuper sokoldalúak, és ízletes főételként és/vagy snackként is jól működnek. A fehérje laktatóbb, mint a zsír vagy a szénhidrát, és egyetlen tojás kevesebb mint 70 kalória mellett majdnem hét gramm fehérjét biztosít.¹ Ha fehér rántottát szeretnél, minden egyes tojásfehérje 20 kalóriára körülbelül három gramm fehérjét ad.⁶

Tedd még laktatóbbá: Adj hozzá fehérjét és/vagy telítetlen zsíradékot (pl. mandulakrémet). Próbáld ki, hogy a zabot tejben vagy szójatejben főzöd. Ha elkészült, vedd le a tűzről, és keverj bele fehérjeport.



Zab

A zabpehely gazdag forrása az oldható rostoknak.⁶ Az oldható rostok laktatóbbá tehetik az ételt, és még az emésztési időt is lassíthatják, mivel folyadékkal érintkezve megduzzadnak és besűrűsödnek.³

Tedd még ínycsiklandóbbá: Adj hozzá fehérjét és/vagy egészséges zsiradékot (például mandulavajat). Próbáld ki, hogy a zabot tejben vagy szójatejben főzöd. Ha elkészült, vedd le a tűzről, és keverj bele fehérjeport.



Málnás Fehérje Shake

Egy fehérjeporból, tejből vagy szójatejből és málnából készült fehérjeturmix jóllakathat, mert fehérjét és rostokat tartalmaz.³

Tedd még laktatóbbá:

Adj jégkockákat a turmixodhoz, és turmixold néhány percig, hogy sűrűbb és még krémesebb ízű turmixod legyen!



Bableves

A bab kiváló forrása a vízben oldódó rostoknak, és további előnye, hogy fehérjét is tartalmaz. Egy tál fekete bableves 15 gramm egészséges növényi fehérjét biztosíthat.⁶

Tedd laktatóbbá: Vegyes

zöldségsaláta, olívaolajjal meglocsolva.

A vegyes salátában lévő rostok és az olívaolaj telítetlen zsírsavai kiegészítik a leves fehérje- és oldható rosttartalmának kitarthatóságát.

Zsírszegény görög joghurt

A görög típusú joghurtban kétszer annyi fehérje lehet, mint a hagyományos gramm fehérjét és kevesebb mint 100 kalóriát tartalmaz. Mondj nemet az előre megcukrozott joghurtokra, és adj hozzá saját édesítőszert - valószínűleg sokkal kevesebb cukrot fogsz így hozzáadni, mint a gyártó! A joghurt önmagában is nagyszerű, de fantasztikus, ha levesekhez és turmixokhoz adjuk, hogy krémesebb legyen az állaga és még több fehérjét tartalmazzon.⁶

Tedd még laktatóbbá: Tegyél a joghurt tetejére magas rosttartalmú bogyós gyümölcsöket. Legyen sós, és keverj sima görög joghurtot apróra vágott uborkával, sárgaréppával, piros paprikával, és szórj rá sót és fekete borsot.

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

Éjszakai táplálás sportolóknak

Írta Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training

A megfelelő lefekvés előtti nassolnivalók segítik a sportolók regenerálódását* és a másnapi legjobb teljesítményt is.¹

A legtöbb aktív ember elég jól nyomon követi a tápanyagbevitelét a nap folyamán. Megtervezik az étkezéseiket, uzsonnáikat és azt, hogy mit esznek edzés előtt és után, a regenerálódás érdekében.* De ha a sportolók nem nassolnak lefekvés előtt, akkor lehet, hogy kihagynak egy lehetőséget a táplálkozásuk optimalizálására.

Amikor alszol, a szervezetedbe általában nem érkeznek tápanyagok. Ha még az elalvás előtt ellátod a tested a megfelelő tápanyagokkal, az segíthet a testednek regenerálódni*, csökkentheti az izomfájdalmat és segíthet felkészülni a másnapi edzésre.¹

A legtöbb sportoló számára hasznos lehet az éjszakai nassolás

A fehérje az éjszakai nassolás szokásos célpontja. Míg a nap folyamán elfogyasztott fehérje össz mennyisége kulcsfontosságú, az izomfejlődés maximalizálásában az is fontos, hogy mikor fogyasztjuk a fehérjét.² A legtöbb erőnléti sportoló tudja, hogy a fehérje fontos az edzés után, de talán nem tudják, hogy egy adag fehérje lefekvéskor segíthet optimalizálni a fehérjebevitelt és az izomfejlődést.¹

Alvás közben az izomszövetek javítási üzemmódban vannak, és az izomfehérje-szintézis támogatásához a véráramban lévő aminosavak folyamatos ellátására támaszkodnak.** Az egyik legjobb lefekvéskor bevitelű fehérjeforrás a kazein - a tejben és tejtermékekben található két fő fehérje egyike (a tejsavóval együtt).³



Az esti szénhidrát segíthet a sportolóknak is

Az éjszakai szénhidrátbevitel a sportolók számára is előnyös lehet. Egy kora reggeli versenyen induló állóképességi sportoló esetében egy kiegyensúlyozott fehérje- és szénhidrátfogasztás lefekvéskor segíthet az izmok éjszakai helyreállításában, de a másnapi szénhidráttraktárok is megerősödnek. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Egyes sportolók aggódnak a lefekvés előtti étkezéstől, abban a téves feltételezésben, hogy ez valahogy befolyásolja a testzsír lebomlását alvás közben, és akadályozza a karcsúbbá válás felé vezető fejlődésüket. De amíg a kalóriaegyensúly megmarad, addig a sportolóknál a kiegészítő fehérje vagy szénhidrát bevétele nem vezethet súlygyarapodáshoz. Azoknak a sportolóknak pedig, akik megpróbálnak hízni, a kiegyensúlyozott lefekvés előtti nassolás remek alkalom arra, hogy némi extra tápanyagot és kalóriát csempésszenek be.⁴

A tejsavó gyorsabban és hamarabb emeli a vér aminosavszintjét, mint a kazein, ezért a tejsavó az edzés után a legjobb fehérje a regenerációs folyamat beindításához. A kazein azonban lassabban emészthető, mint a tejsavó, ami azt jelenti, hogy egy éjszakai fehérjebevitt biztosít, ami segítheti az izomműködést.

Ezért a tej és a tejtermékek - például a túró vagy a joghurt - nagyszerű lefekvés előtti nassolnivalók, akárcsak a kifejezetten kazeinben gazdag fehérjeporok, amelyekből turmixot készíthetünk.

Bár az éjszakai fehérjebevitt leggyakrabban az erőnléti portolókkal hozzák összefüggésbe, az állóképességi sportolók is profitálhatnak belőle. Az étkezési fehérje ellátja a szervezetet az aminosav-építőelemekkel, amelyeket a szervezet fontos testfehérjék, például hormonok, és enzimek előállításához használ, amelyek segítik a szervezetet támogatni.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.

* A szénhidrátok hozzájárulnak a normál izomműködés (összehúzóerő) helyreállításához a nagyon intenzív és/vagy hosszan tartó fizikai edzés után, amely az izmok kimerüléséhez és a vázizomzat glikogénraktárainak kimerüléséhez vezet.

A jó teljesítmény hatás az izomfáradtsághoz és a vázizomzat glikogénraktárainak kimerüléséhez vezet, nagyon intenzív és/vagy hosszan tartó fizikai erőfeszítést követően, az első 4 órában belül, de legkésőbb 6 órában belül, 4 g/testsúlykilogrammmal összességében, minden forrásból származó szénhidrát fogyasztásával érhető el.

** A fehérje hozzájárul az izomtömeg növekedéséhez.

A szénhidrátok hozzájárulnak a normál izomműködés (összehúzóerő) helyreállításához az izmok kimerüléséhez és a vázizomzat glikogénraktárainak kimerüléséhez vezet, nagyon intenzív és/vagy hosszan tartó fizikai edzést követően. A jó teljesítmény hatás akkor érhető el, ha az izmok kimerüléséhez és a vázizomzat glikogénraktárainak kimerüléséhez vezet, nagyon intenzív és/vagy hosszan tartó fizikai edzést követően az első 4 órában, de legkésőbb 6 órában belül, 4 g/testsúlykilogrammmal összességében, minden forrásból származó szénhidrátot fogyasztunk.

A szénhidrát-elektrolit oldatok hozzájárulnak az állóképességi teljesítmény fenntartásához a hosszan tartó állóképességi edzés során.

VEGÁN FEHÉRJE ITALKEVERÉK RECEPTEK



Édes-savanyú reggeli wrap

Előkészítési idő: 20 perc
Sütési idő: 5 perc
1 adag

Hozzávalók

28 g Vegán Fehérje italkeverék
10 g összetört mogyoró
20 g vegán puha sajt
35 ml hideg víz
1 gluténmentes vegán wrap
1 friss füge, felaprítva
2 szelet vegán bacon

Kcal	Zsír	Telített zsír	Rost	Cukor	Fehérje
384	19g	5.6g	10.7g	5.4g	22g

Adagonként*

Elkészítés

1. Egy tálban keverd össze a diót, a vegán lágysajtot, a –Vegán Fehérje Italkeveréket és a vizet simára. A keveréket egy rétegben terítsük el a wrap-en, majd tegyük rá a fügét.
2. Melegíts elő egy tapadásmentes serpenyőt, és süsd a vegán szalonnát mindkét oldalon 2 percre, vagy amíg ropogósra sül. Tedd a bacont a füge tetejére, és tekerd fel a wrapet. Tálald.

Élvezd egy tetszés szerinti salátával (pl. apróra vágott paradicsommal és egy teáskanál olívaolajjal kevert rukkolával). A feltüntetett tápértékek nem tartalmazzák a salátát.

* Csak a termék címkéjén szereplő utasításoknak megfelelően elkészítve biztosítja a termékünk a címkén leírt teljes tápértéket. Kérjük, ne feledje, hogy ha egy Herbalife Nutrition terméket melegített receptben használnak fel, a késztermék egyes vitamínszintjei a címkéértékekhez képest csökkenhetnek.

Hozzávalók

112 g Vegán Fehérje Italkeverék
150 g gluténmentes liszt
1 teáskanál sütőpor
100 g aquafaba
200 ml szójatej
4 teáskanál agave szirup
4 eper, félbevágva
Négyes göfri szilikon sütőforma

Kcal	Zsír	Telített zsír	Rost	Cukor	Fehérje
171	5g	0.8g	1.2g	6g	19g

Adagonként*

Elkészítés

1. Melegítsük elő a sütőt 180°C-ra/gáz 4-es fokozatra, és helyezzük a szilikonformát egy lapos sütőtálcára.
2. Egy nagy kancsóban keverd össze a lisztet, a Vegán Fehérje italkeveréket és a sütőport, majd keverd bele az aquafabát, majd a szójatejet. Töltsd meg a formát a keverékkel a tetejéig.
3. Helyezd a szilikonformát a sütőtálcára a sütőben, és 15-20 perc alatt süsd arany színűre. Fordítsd ki a göfrit egy tányérra, amikor a szilikonforma már eléggé kihűlt ahhoz, hogy megérintsd. Ismételd meg a maradék keverékkel, hogy nyolc darabot készíts.
4. Osszuk el a göfrit négy tányéron, locsoljuk meg az agavesziruppal, és díszítsük eperrel.

* Csak a termék címkéjén szereplő utasításoknak megfelelően elkészítve biztosítja a termékünk a címkén leírt teljes tápértéket. Kérjük, ne feledje, hogy ha egy Herbalife Nutrition terméket melegített receptben használnak fel, a késztermék egyes vitamínszintjei a címkéértékekhez képest csökkenhetnek.



Vegán göfri sziruppal

Előkészítési idő: 10 perc
Sütési idő: 40 perc
4 adag

A woman with long dark hair is shown from the waist down, wearing a light grey tank top and dark grey shorts. She is in a dynamic pose, with her right leg bent and her foot resting on her left thigh. She is wearing black sneakers with red laces. The background is a clear blue sky with some light clouds. The text 'AKTÍV ÉLET' is overlaid on the image.

AKTÍV ÉLET

Töltsd fel céljaid és szabadítsd fel lehetőségeid a Herbalife24® segítségével

Hiszünk abban, hogy olyan sporttáplálékokat kell létrehoznunk, amelyek minden sportolót segítenek céljaik elérésében, legyen az bármilyen nagy vagy kicsi. Emeljd fittségét, teljesítményed és regenerálódásod a következő szintre a Herbalife24® segítségével. A 24 órás sporttáplálékcsaládunkat világszerte több mint 190 sportcsapat, sportoló és rendezvény használja, hogy segítsen nekik a legjobb teljesítményt nyújtani.

Eddz, regenerálódj és teljesíts úgy, mint még soha

Szakértőink összegyűjtöttek néhány tippet, hogy segítsenek elérni a céljaid, és legyőzni a személyes legjobb eredményedet.

Törekedj a tökéletességre

Ha már egy ideje edzel, és jó formában vagy, elkeserítő érzés lehet, ha egy platóba kerülsz. Az edzések intenzitásának növelésével, a kardioedzések

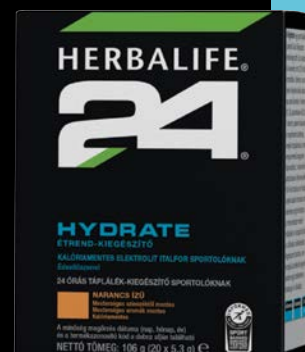
fokozásával és az erőnléti edzések fokozásával küzd le magad. Az egészségesebb és aktívabb életmód egy utazás; mi minden lépésnél Veled vagyunk.

* A szénhidrát-elektrolit oldatot hozzájárulnak az állóképességi teljesítmény fenntartásához a hosszan tartó állóképességi edzés során. A szénhidrátok hozzájárulnak a normál izomműködés (összehúzódnak) helyreállításához az izmok kifáradását és a vázizomzat glikogénraktárainak kimerüléséhez vezető nagyon intenzív és/vagy hosszan tartó fizikai megterhelés után. A jótékony hatás az izomfáradáshoz és a vázizomzat glikogénraktárainak kimerüléséhez vezető nagyon intenzív és/vagy hosszan tartó fizikai megterhelés után az első 4 órában, de legkésőbb 6 órán belül 4 g/testsúlykilogramm összmenyiségű szénhidrát fogyasztásával érhető el, minden forrásból.

A víz, aminek minden cseppje számít

A testsúly mindössze 2%-ának izzadással történő elvesztése is érezhető következményekkel járhat. Tanulmányok szerint azok a sportolók, akik testsúlyuk 2%-át vagy annál többet veszítenek izzadással, csökkent aerob teljesítményt és kognitív/mentális teljesítményt tapasztalhatnak, különösen meleg időben. A Hydrate egy egyedülálló kalóriamentes ital, amelynek ozmolalitása kevesebb, mint 270 mOsmol/kg. Enyhe narancs ízével a Hydrate tökéletes választás a hidratáltság megőrzésére edzés előtt és közben.

Ráadásul a tasakos kiszerelése megkönnyíti, hogy bárhová elvidd magaddal.



A siker a nap, mint nap megismételt kis erőfeszítések összege

Hallottál már a teknősbéka és a nyúl versenyéről? A gyors nyúl, aki annyira biztos volt abban, hogy legyőzi a teknőst, hogy verseny közben megállt és elaludt, míg a nyugodt teknős, aki nagyon lassan, de megállás nélkül haladt, megnyerte a versenyt.

Hasonlóképpen, amikor a fogyásról vagy a fittségi szint javításáról van szó, nincsenek rövidítések. Lásd és érezd a hosszú távú eredményeket, amikor olyan célokat tűzöl ki, amelyeket következetes, kimért és állandó fitnesztervvel érhetsz el.

A hidratálás a kulcs

Akár egy intenzív futballmeccsen, akár edzésen vagy konditeremben játszol, olyan termékekre van szükséged, amelyek segítenek a felkészülésben, az edzésben és a regenerálódásban. A Herbalife24® CR7 Drive egy acai bogyó ízű sportital, amelyet táplálkozási szakértők és olyan nemzetközi futballszékek fejlesztettek ki, mint Cristiano Ronaldo.

A CR7 Drive egy szénhidrát-elektrolit megoldás, amely bizonyítottan fokozza a vízfelvételt edzés közben* és segít fenntartani az állóképességi teljesítményt.**

* A szénhidrát-elektrolit oldatok fokozzák a víz felszívódását testmozgás közben.

** A szénhidrát-elektrolit oldatok hozzájárulnak az állóképesség fenntartásához a hosszan tartó edzés során.



Útmutató téli edzéshez

Írta Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice President,
Worldwide Sports Performance and Fitness

Ahogy a hőmérséklet csökken és az éjszakák hosszabbak lesznek, a szabadban végzett testmozgás gyakran az utolsó dolog, amit télen csinálni szeretnénk. Ez azonban nem jelenti azt, hogy abba kellene hagynod az aktív életet. A kiegyensúlyozott táplálkozás és az aktív életmód következetes megközelítése kulcsfontosságú hosszú távú stratégia az egészséges test fejlesztéséhez és fenntartásához. Javítsd a táplálkozásod, és érd el a kívánt eredményeket azzal, hogy a téli fitneszről szóló útmutatónk segítségével rendszeres aktivitást iktatsz a hetébe.

Csináld rendszeresen

A rendszeres testmozgás javítja a csontsűrűséget, az izomtónust, a szív- és érrendszeri egészséget, növeli az energiaszintet és még sok minden más. Ha nagy hatást szeretnél gyakorolni a testösszetételre vagy javítani sportteljesítményed, akkor hosszabb ideig kell aktívnak lenned. Törekedj a 60-90 perces, változatos intenzitású mozgásra, amely segít elérni a konkrét személyes fitneszcéljaid.¹

Lassíts

Légy kedves a testedhez, és próbálj meg nem túl gyorsan belevágni egy rutinba, mivel ez fokozott izomfájdalomhoz vezethet. Ha már túl késő, és már fáj, tervezz néhány nap könnyű edzést a regenerálódás érdekében, például gyengéd sétát és nyújtásokat. A következő edzés során erőltess meg magad annyira, hogy eredményt érj el, de ne olyan keményen, hogy másnap már nem tudj járni.

Élvezd!

A választott tevékenységnek szórakoztatónak kell lennie, hogy mindig még többet akarj. Lassan fokozd az aktivitási szintet, ahogy az erőnléted javul. Ha letérs a helyes útról, vagy abbahagyod az edzést, akkor veszítesz a szív- és érrendszeri fittségből és az izomerőből.* De ne csüggedj! A testednek csodálatos izommemóriája van, ami azt jelenti, hogy a visszatérés oda, ahol abbahagytad, gyorsabb lehet, mint amikor először kezdted el.

¹ WHO (2010). Egészségügyi Világszervezet

ÍME NÉHÁNY TIPP,

hogy fejleszteni tudod fittségedet ezen a télen:



Végezz egyszerű nyújtásokat, hogy megbizonyosodj arról, hogy izmaid és ízületeid minden nap teljes mozgástartományban mozgatod (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

Napi aktivitásod szintjének növelése könnyebb, mint gondolnád! Próbáld meg lépcsőzni, parkolj a bolttól legtávolabb eső helyen, végezz kertészkedést, táncolj és játszd a gyerekeiddel.



Sétálj naponta. Lassan növelheted az időt, amíg a 30 percet kényelmesnek nem érzel. Ezután növelj az intenzitási szintet gyorsabb gyaloglással. Kezdj el változatos terepeket, például dombokat bevonni, majd haladj a kocogás vagy futás tempójáig.

Végezz testsúlyos ellenállási gyakorlatokat, például egyszerű guggolásokat, fekvőtámaszokat, kitöréseket, majd lépj át a súlyok használatára.



Nem ígérhetjük, hogy az aktivitástól nem fogsz megizzadni, de azt elmondhatjuk, hogy ha lassan és fokozatosan közelíted meg az aktivitást, akkor a fittséget a jobb testösszetételhez, az önbizalomhoz és a jó közérzethez fogod társítani. A legfontosabb dolog, amit tehetsz, hogy hallgatsz a testedre. Ne felejtse el annyira erőltetni magad, hogy úgy érezd, kihívást jelentesz magadnak, de ne olyan keményen, hogy sérülést kockáztass, vagy másnap szörnyen fájdalmasan sétálj.

* Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. A celluláris memória mechanizmusa segíti a túlterheléses hipertrófiát az izomban hosszú ideig az anabolikus szteroidok epizodikus expozíciója után. J Physiol. 2013 Dec 15;591(Pt 24):6221-30.

HERBALIFE SKIN®

Bőrápolás. Nem kell bonyolultnak lennie. A Herbalife SKIN® minőségi összetevőket, növényi anyagokat és kivonatokat kínál, amelyek tisztítanak, tonizálnak, kezelnek és hidratálnak. Díjnyertes bőrápolási termékeink bőrgyógyászatilag teszteltek, nem tartalmaznak hozzáadott parabéneket vagy szulfátokat.

SZERESD, TÁPLÁLD, KÉNYEZTESD

Szakértőink megosztották tippjeiket és trükkjeiket a tisztítótól és toniktól kezdve a bőrradírokig és a hidratáló termékekig, hogyan készítheted fel a bőrodet a nyárra!



TISZTÍTÁS

TISZTÍTÁS: Nyugató Aloe arclemosó

A megfelelő tisztítás segít megszabadulni a szennyeződésektől, a felesleges olajtól, és a sminkektől, és minden reggel és este használni kell. A Nyugató Aloe Arclemosó egy üdítően gyengéd arctisztító, amely Aloe verával van átitatva, és B3-, C- és E-vitamint tartalmaz, hogy bőrodet tisztának és gyönyörűen puhának érezd.



RADÍROZÁS

RADÍROZÁS: Citrusos hámlasztó arcradír

Ahogy öregszünk, a sejtregeneráció folyamata egyre lassabbá válik. Szüksége van a segítségünkre, és itt jön a képbe egy jó hámlasztó peeling, amely eltávolítja az elhalt hámsejteket, és segít a bőrnek, hogy jobban felszívja a bőrápoló termékeket.

Fokozza bőrápolási rutinját a Citrusos hámlasztó arcradírral. Könnyű gél formulája és polírozó jojoba gyöngyei eltávolítják a szennyeződéseket és a sminket, tisztává és élettel telivé varázsolva bőrodet.



SPF

SPF: SPF 30

Fényvédő hidratáló krém

Az SPF használata soha nem volt még ilyen fontos. A magas SPF-tartalmú termékek segíthetnek megvédeni bőrét a káros UVA/UVB-sugaraktól. Mindenkinek SPF-et kellene használnia, függetlenül a bőrtónusától és attól, hogy süt-e a nap. Az SPF30-as védőrétegű hidratáló krémünk UVA/UVB védelmet nyújt bőrének. B3-, C- és E-vitamint, Aloe verát és makadámiadió-olajat tartalmaz, hogy bőrét simábbnak és puhábbnak érezze, és már hét nap alatt láthatóan ragyogjon.* A legjobb eredmény érdekében bőségesen alkalmazza a tisztítás, tonizálás és szérum után. Használja reggel vagy napozás előtt.



KÉNYEZTETÉS

KÉNYEZTETÉS: Kollagén Skin Booster



Ismerje meg a Herbalife SKIN® család legújabb tagját. A Collagen Skin Booster a Verisol® P nevű bioaktív kollagén peptideket tartalmazza, amelyek négy hét után segíthetnek csökkenteni a szemránccokat és javítják a bőr rugalmasságát. Magas az olyan kulcsfontosságú vitamin- és ásványi anyag tartalma, mint a biotin, jódt, A-vitamin, niacin és cink, amelyek hozzájárulnak a normál bőr fenntartásához. A Collagen Skin Booster szelént is szállít, amely a cinkkel és a biotinnal együtt hozzájárul a normál haj és köröm fenntartásához.

HIDRATÁLJ

HIDRATÁLJ REGGEL ÉS ESTE

Kezd a napot a Tápláló nappali krémmel, amely világosító tulajdonságokkal rendelkezik, hogy hét nap alatt simább, puhább és egészségesebb ragyogást adjon bőrödnek.* B3, C, E vitaminok, Aloe vera, napraforgómagolaj és diómag kivonat bőrbarát keverékének felhasználásával készült, hogy smink nélkül is ragyogó bőrt eredményezzen.

Hagyd bőröd pihenni gazdag és fényűző feltöltő éjszakai krémünkkel. B3-, C- és E-vitaminok, aloe vera és növényi kivonatok keverékét tartalmazza. Ezt a krémet úgy alkottuk meg, hogy alvás közben hosszan tartó hidratálást biztosítson, ami segít selymes és puha bőrrel ébredni. A feltöltő éjszakai krém klinikai tesztjei azt is kimutatták, hogy a bőr már hét nap alatt simábbnak tűnik és puhábbnak érződik.*



* Klinikailag tesztelt alanyokon a bőr érdessége Visioscan és Reverse Photo Engineering által mért nulla, hét és 42 napos időközönként.

Hogyan ápd kezeidet?

Nap, mint nap a kezünk rengeteg anyaggal érintkezik. A szappantól és a mosószertől kezdve a samponokon, a vízen és a tisztítószereken át. Mindezek a dolgok eltávolíthatják a kezünkön lévő védőolajokat, amelyek segítenek nedvesen tartani a kezünk érzékeny bőrét. Íme hét tipp, amelyek segítségével jobban vigyázhatsz a kezedre.

Ne mosd agyon!

Nagyon fontos, hogy rendszeren és rendszeresen mossunk kezet. Bár a megfelelő kézmosás szükséges, a túlzott vízzel való érintkezést kerülni kell, mivel az bőrirritációt okozhat. Jó ötlet kesztyűt viselni, amikor mosogatunk vagy mosogatót, kádat és zuhanyzót tisztítunk.



Gondold újra a szappant!



A szappanok nagyszerűek a testünk számára, de nem akkor, amikor a kézmosásról van szó. Keressünk olyan kézmosókat, amelyek szulfátmentesek, antioxidánsokat, vitaminokat és gyengédebb, természetes összetevőket tartalmaznak, például Aloe verát, olívaolajat vagy shea vajat, hogy bőrünket a szükséges nedvességgel lássuk el.

Tartsd a krémet kéznél

A kézkrém használata elengedhetetlen a kezünk ápolása során. Tegyük ezt a lehető legkényelmesebbé, hogy soha ne felejtsük el. Tartsd egy tubus kézkrémet a mosdókagyló mellett, az éjjeliszekrényeden, a táskájában, az edzős cuccaid között, az íróasztalodon, sőt még az autó pohártartójában is. Mosd meg a kezed, töröld szárazra a bőröd, majd még nedves bőrön vidd fel a kézkrémet. Ez a legjobb módja annak, hogy bezárd a nedvességet, és puha, selymes bőrt kapj.



Egy kis extra gondoskodás



A tél sosem kegyes a kezünkhöz. A hó, a hideg levegő és még a szél is pillanatok alatt kiszárítja, és kicserepesíti a szabadon hagyott bőrt. A hidegebb hónapokban győződj meg róla, hogy mindig kesztyűt viselsz, amikor kimégy a szabadba.

Viselj fényvédőt

Tudtad, hogy a kezünk elárulja a korunkat? Vigyázz rájuk tisztítással, hidratálással és bőséges naptejjel való védelemmel. A nap UVA és UVB sugarai károsak, megégetik és öregítik a bőrünket. A kézfejünkön lévő bőr nagyon érzékeny és hajlamos a napfoltokra - ne feledd, hogy védve kell tartani, amikor vezetsz, bringázol vagy akár fűvet nyírsz.



Éjszaka a megfelelő idő



A jó kézápolási rutin lefekvéskor kezdődik. Tarts egy tubus kézkrémet az éjjeliszekrényen, és használd elalvás előtt. Illessz be ezt az egyszerű lépést az esti rutinodba, és gyönyörűen puha és hidratált kezekkel fogsz ébredni.

Ne felejtse el a rádiózást!

Hetente egyszer egy gyors hámlasztással segíthetsz, hogy kezed fiatalosnak tűnjön és fiatalosnak érezd. Amikor legközelebb hámlasztod az arcodat, használj ugyanebből a termékből egy kis mennyiséget a kezed gyengéd rádiózására. Mosd meg, törölgesd szárazra egy törölközővel, és hidratáld. Top tipp: használj extra kézkrémet (vagy olíva- és/vagy kókuszolajat), és masszírozd be vele a körömágy bőrét.



Indítsd a reggeledet ezzel az öt szépségrutinnal

Az öngondoskodás több, mint gyertyagyújtás, habfürdő vagy iszappakolás. Arról szól, hogy a nap folyamán teret adunk olyan dolgoknak, amelyek belső örömet és könnyedséget okoznak. Itt az ideje, hogy jól érezd magad, és ezt az öt szokást beépítsd a reggeli szépségápolási rutinodba.

Reggeli szépségrutin

A nap legfontosabb étkezése

1



Ahhoz, hogy a napunk jól induljon, fontos, hogy egészséges reggelivel tápláljuk a szervezetünket. Ez azért fontos, mert segíthet abban, hogy egész reggel elégedettnek érezzük magunkat, és megakadályozza, hogy rossz ételeket nassoljunk. Szeress bele a reggelibe, és cseréld a cukros ételeket gazdag és ízletes tojásra, a szirupos palacsintát zamatos, sűrű görög joghurtra vagy egy finom csokoládés fehérjeturmixra, amelyet útközben is fogyaszthatsz.

Tudtad, hogy a reggeli vízfogyasztás szuper fontos? Amikor felébredünk, a szervezetünknek szüksége van a hidratálásra. Ha dehidratáltak vagyunk, egyszerűen nem érezzük magunkat a legjobban. Tedd szokásoddá, hogy reggelente, ébredés után megiszol egy nagy pohár vizet. Ez nem csak a szervezeted hidratálásában segít, hanem az anyagcseréd beindításában is.



2

Reggeli szokások

A kávé az egyik első ital, amiért sokan már ébredés után pillanatokban nyúlnak - elvégre nem mindenki reggeli ember! De itt az ideje változtatni, és a zöld tea a megoldás. Nemcsak segít felébredni, de antioxidánsokat is tartalmaz.



**Ébredj
egy csésze
teával**

**A bőrápolás
számít**



Az, hogy mit teszünk a testünkre, ugyanolyan fontos, mint az, hogy mit teszünk bele. Kezdje el használni a reggeli bőrápolási rutinodban antioxidánsokban gazdag, magas C- és E-vitamin tartalmú bőrápolási termékeket. A C- és E-vitamin segíthet a szabad gyökök okozta károsodások kivédésében, amelyek idő előtti öregedést okozhatnak. Lényeges, hogy minden egyes nap tisztítsuk, tonizáljuk, szérumot használjunk, hidratáljuk és naptejjel védjük bőrünket, bármilyen időjárás is legyen.

Tudtad, hogy a reggeli testmozgás segíthet abban, hogy jobban aludj? Szánjon időt egy élénk reggeli sétára, egy úszásra munka előtt, vagy akár néhány körre a környéken kerékpárral. Nincs is jobb, mint az edzés utáni ragyogás, amely fiatalosabb és ragyogóbb külsőt kölcsönöz, hogy így indíts a napod.



**Edz reggel,
hogy
nyugodt
legyél este**

Soha nem volt még ilyen fontos, hogy vigyázzunk a testünkre, a bőrünkre és az elménkre. Tedd a telefonod vagy az ébresztőórát a szoba másik végébe, hogy ki kelljen kelned az ágyból, hogy kikapcsold, és tedd szokássá, hogy nem nyomkodod a szundi gombot. Kezdj minden napot ezzel az öt tippel, és tedd jobbá a reggeleket!

* A C- és E-vitamin hozzájárul a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez.

CHICHARITO



Javier „Chicharito” Hernandez
Hivatalos szponzora





FENNTARTHATÓSÁG

**Azon az úton vagyunk, hogy
fenntarthatóbb vállalattá váljunk.**

Figyeld a legújabb híreinket
ezzel kapcsolatban!

A GYŐZELEM BENNE

KEZDŐDIK



Cristiano Ronaldo globális
táplálkozási partnere



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge,
England, UB8 1HB. 2022. Printed in Europe.

Minden ® vagy ™ utótaggal ellátott termék- és cégnév a Herbalife International, Inc. bejegyzett vagy függőben lévő regisztrációja. Minden jog fenntartva. Ennek, vagy bármely más Herbalife Nutrition International kiadványnak egyetlen része sem reprodukálható vagy másolható nyomtatással, hanggal vagy videóval a Herbalife Nutrition International írásbeli engedélye nélkül.

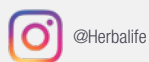
Hibák és tévesztések előfordulhatnak

Az itt található, a Herbalife Nutrition ügyfelek és / vagy a Herbalife Nutrition független tagjai által benyújtott nyilatkozatok nem használhatók egyetlen Herbalife Nutrition termék értékesítésére sem. A Herbalife Nutrition termékek felhasználását és céljait részletesen meghatározza a Vállalat által hivatalosan használt Herbalife Nutrition termékirodalom, és ez az egyetlen ábrázolás, amelyre bárki hivatkozhat a Herbalife Nutrition termékek értékesítése során. A Herbalife Nutrition egyik felhasználójának és / vagy a Herbalife Nutrition független tagjának semmilyen nyilatkozata semmilyen esetben sem értelmezhető állításként vagy képviselőként, miszerint a Herbalife Nutrition termékek más célra szolgálnak, csak a Herbalife Nutrition termékirodalmában és a termékcímében meghatározott felhasználásokra. A Herbalife Nutrition termékek csak egy kalória-kontrollált étrend részeként segíthetik a súlykontrollt.

A hírlevélben szereplő jövedelemadatok nem jelentenek automatikus jövedelmet. A tényleges bevétel a vállalkozásra fordított időtől és erőfeszítéstől függ.

A Herbalife Nutrition büszke arra, hogy tagja és támogatója a DSA-nak és annak független fogyasztói kódexének.

Issue 202
Hungarian
#5921-HU-A3



2022. 202. szám

ASPIRE TODAY



HERBALIFE
NUTRITION

Tippek egy sikeres virtuális képzési ütemterv/tanfolyam felépítéséhez

Tudd, hogy a téma számít!

Egy téma magabiztos bemutatásának képessége közvetlenül befolyásolja a közönség benyomásait, és segít fenntartani a figyelmüket.

1

Fókuszálj a közönségedre

Építsd ki közönségbázisod, akár downline-ok, akár ügyfelek. Határozd meg, mi az üzenet célja, és hogyan fogja a tanuló felhasználni az információt.

2

Csak egyszerűen

Tanuld meg, hogyan igazítsd a szakzsargont, hogy bárki, aki részt vesz a foglalkozáson, gyorsan és könnyen megértse azt.

3

Legyél humoros

Néha helyénvaló humorral és személyességgel megtűzdelni a tartalmat. Ez barátságosabbá teheti a képzést.

4

Tervezd meg a tréning felépítését

Sorold fel az összes témát, amelyet le kell fedned. Válaszd szét az egyes témaköröket, és tervezd meg, hogy mit szeretnél az egyes képzéseken tárgyalni. Ezáltal a résztvevők ráéreznek a képzésre, és jobban megértik az ütemtervet.

5

A 30/10 szabály

Minden képzésnek csak 30-45 percig kell tartania. A tréninget 10 percenként szórakoztató tevékenységeknek vagy kérdés-válasz résznek kell követnie, hogy érdekesebbé tedd a tréninget.

6

Informáld a közönségedet előre

Ha folyamatosan tájékoztatod közönségedet a témákról és az ütemtervről, az nagyobb hajlandóságot és izgalmat teremt a részvételre.

7

Élő vs felvett

Az élő beszéd és a képzés sokkal vonzóbb, mint a rögzített képzés. Segít a hallgatóságnak, hogy az egész tréning alatt aktív és érdeklődő legyen. A képzés rögzített változata elérhetővé tehető azon résztvevők számára, akik előre nem látható körülmények vagy esetleg időhiány miatt lemaradtak a tréningről.

8

Készülj fel!

Beszédének vagy képzésének 3 alapvető részről kell állnia: a bevezetésről, a fő témáról és a zárásról vagy a cselekvésre való felhívásból.

9

Ne felejtsd el élvezni!

A tréningeknek nem kell hétköznapiaknak lenniük, és nem kell csak hosszú órákig tartó tárgyilagos képzésnek lenniük. Győződj meg róla, hogy Te és a résztvevők élvezik a foglalkozást, újításelemeket, és tedd a képzést szórakoztatóvá saját magad és a résztvevők számára.

10

Oktasd csapatodat virtuálisan

Kisebb tréning projektek

Kezdj kicsiben, és menj nagyban. Képezd csapatod virtuálisan, és kezd kis, teljesíthető feladatokkal, hogy segíts nekik önbizalmat szerezni. Fokozatosan növelj a feladatok számát és intenzitását, ahogy egyre nagyobb önbizalmat szereznek. Próbáld meg viszonylag kis létszámúnak megtartani a képzési csoportokat.

Csak egyszerűen

A képzéssorán ragaszkodj egy témához. Csak győződj meg róla, hogy az utasítások világosak és egyszerűek legyenek.

Fejezd be pozitívan

Mindig pozitívan fejezd be. Értékelj csapatod kemény munkáját és elkötelezettségét ezekben a nehéz időkben.

Hasznosítsd a szereplést

A tréningek során engedj meg, hogy a csapat szerepjátékokat és gyakorlatokat végezzen egymással. Ez segít nekik önbizalmat szerezni és fejleszteni a képességeiket, miközben Te korrigálhatsz és javíthatsz.

KIS LÉPÉS NAGY HATÁS

Még a Formula 1
dobozunk is fogyott

Globálisan
1.4 millió kg
műanyagot távolítottunk
el Formula 1 dobozainkból.



A Herbalife Nutrition tudományosan fejlett táplálkozási, testsúly-szabályozó és testápolási termékeinek kiváló választékát személyes, barátságos szolgáltatás és 30 napos pénzvisszafizetési garancia garantálja. Kérje a legfrissebb termékismertetőt.

© 2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Printed in Europe.
A Herbalife Nutrition büszke arra, hogy tagja és támogatója a DSA-nak és annak független fogyasztói kódexének.



/Herbalife



@Herbalife



@herbalife



Herbalife Nutrition



HUNGARY
KÖZVETLEN ÉRTÉKESÍTŐK
SZÖVETSÉGE

Tudjon meg többet, lépjen velem kapcsolatba:

Issue 202 – Insert – Hungarian – #5921–HU–A3