202: 2022

TODAY

VIVERE BENE

Allena il corpo, allena la mente

MANGIARE BENE

Nutrizione notturna per atleti

VITA ATTIVA

Guida invernale al fitness

5921IT

HERBALIFE NUTRITION

INDICE

08-09 Ritrova la motivazione

14-15 Saziarsi senza mangiare troppo

16-17 Nutrizione notturna per atleti

10-11 Allena il corpo, allena la mente

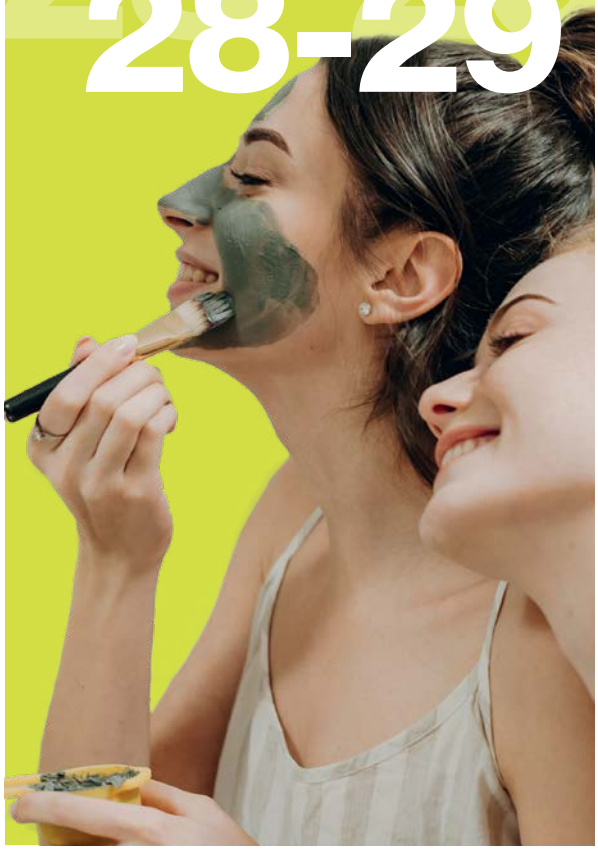
20-21 Herbalife 24

22-23
Guida invernale al fitness

24-25
Herbalife Skin

26-27
I nostri consigli per le mani

Cinque abitudini di bellezza per iniziare la giornata
28-29



Consulta il Today online su:
HerbalifeToday.com/it

Seguici:

/Herbalife.Italia11/

/herbalifenutritionitalia/

Herbalife Nutrition

PROTEIN DRINK MIX VEGAN

Se aggiunto al **Formula 1**

- **24 g di proteine per porzione**
- **26 vitamine e minerali**
- **A basso contenuto di zuccheri**
- **Senza glutine**

VEGANO 100% VEGANO

VIVERE BENE

Caro lettore,

Che anno incredibile! Con tutti questi colpi di scena, sembra di vivere la trama di un film.

Stiamo attraversando un'epoca di cambiamenti come non si era mai vista. Il cambiamento può essere fonte di ansia per molti: la ripetitività delle abitudini quotidiane in genere dà conforto e rassicura. Ma il cambiamento può anche indurci a riconsiderare il modo in cui viviamo, pensiamo e trattiamo le cose che ci stanno più a cuore.

Sia se stai ancora lavorando da casa, se stai riscoprendo il tuo quartiere e la tua città o se stai ricominciando a incontrare i tuoi team di persona, il cambiamento non deve essere qualcosa da temere.

Nulla annuncia il cambiamento più dell'arrivo dell'autunno, la stagione che mette fine all'estate e ci accompagna all'inverno. Le notti si allungano e le giornate si accorciano. Le foglie cambiano colore e cadono a terra. Tutto sembra avvizzire e appassire. È facile capire perché molte persone temono questa stagione.

Ma l'aria dell'autunno è più frizzante. Questo perché è un periodo di rinnovamento, nell'aria si respira la sensazione di nuove possibilità, sogni, obiettivi.

Dalla nutrizione per atleti e idee per pasti con cui passare questa stagione senza perderti per strada a una guida invernale al fitness e consigli per prenderti cura delle mani, abbiamo messo molto amore nel creare questo numero.

Ci dà forza e conforto sapere che, nonostante tanti sconvolgimenti, il mondo è comunque pieno di meraviglia e che siamo circondati da più bontà e umanità di quanto crediamo.

Possiamo fermarci e sentirci ugualmente vivi. Fai che questa stagione sia un'occasione per liberarti, ritrovarti e recuperare l'equilibrio. Ti auguro salute, felicità, gioia e determinazione in tutto ciò che fai.

Chayya Syal,
Senior Copywriter

Cinque modi per ritrovare la motivazione!

di Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Direttrice del Training nutrizionale Herbalife Nutrition

Una delle cose più difficili quando si vuole perdere peso è rimanere motivati. All'inizio ci si sente concentrati, ambiziosi, pronti per la nuova sfida. Poi succede qualcosa. Magari il peso non cala così rapidamente, si è scelto un regime troppo intenso o l'entusiasmo delle prime settimane si è esaurito e l'interesse è scemato.

Non è una dieta. È un cambiamento dello stile di vita.

Quando la motivazione cala, può essere d'aiuto tornare ai motivi per cui abbiamo deciso di perdere peso. Ecco cinque consigli per tornare in pista e raggiungere i tuoi obiettivi, ovunque ti trovi nel tuo percorso.

1 Guardarsi dentro

Le battute d'arresto capitano a tutti, ma è importante ricordare che non siamo condannati dagli errori che facciamo. Molti comportamenti che stiamo cercando di cambiare ci accompagnano da molto tempo. Individua i fattori scatenanti e scrivili, pensa a cosa li provoca, a come ti comporti di solito in quei casi e a come invece vorresti reagire.

2 Rimanere in pista

All'inizio siamo pieni di entusiasmo: scriviamo cosa mangiamo, quanta attività fisica facciamo, come ci sentiamo, le variazioni di peso, ecc., ma a volte può subentrare la pigrizia e scivoliamo nelle vecchie abitudini. Occorre tempo per consolidare delle nuove abitudini e un ottimo modo per farlo è annotare ciò che facciamo ogni giorno.

3 Flessibilità

Probabilmente all'inizio del percorso di perdita di peso ti sei posto degli obiettivi. Questo non significa che non puoi modificarli. A volte, per eccesso d'ambizione, ci imponiamo cose che non possiamo mantenere. Procedi al ritmo che ti è più consono. I progressi sono sempre progressi, anche se arrivano più lentamente.

4 Per piccoli passi

Quando puntiamo a raggiungere un grande obiettivo finale potremmo sentirci sopraffatti. Se ti sembra di avere puntato troppo in alto, pensa a piccoli comportamenti che potrebbero aiutarti a raggiungere l'obiettivo. Di qualunque cosa si tratti, concentrati e congratulati con te stesso ogni volta che metti in pratica il nuovo comportamento.

5 Premiare i piccoli risultati

I progressi vanno sempre premiati! Pensa a piccole ricompense per quando completi un quarto o metà del percorso verso il tuo obiettivo. Trova un modo per premiare anche dei mini risultati, come fare esercizio ogni giorno in una certa settimana o preparare tre cene a casa.

Quando hai problemi a rispettare la dieta, ripensa a cosa ti ha motivato all'inizio. Ognuno di noi è diverso, non ci sono modi giusti o sbagliati. Trova ogni giorno un momento per congratularti con te stesso per avere intrapreso questo percorso e ricorda perché hai deciso di iniziare.

Allena il corpo, allena la mente

di Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice Presidente
Performance sportiva e Fitness

Gli atleti dicono spesso che nella loro disciplina l'aspetto mentale è importante quanto l'allenamento fisico quotidiano. Ottieni il massimo dai tuoi esercizi con la nostra filosofia del fitness che può aiutarti ad allenarti al meglio.

I sette pilastri di un allenamento efficace

La nostra filosofia del fitness si basa su cinque principi: equilibrio, personalizzazione, sicurezza, tempi di nutrizione e stile di vita. Per un approccio più completo, ne abbiamo aggiunti altri due: concentrazione e dedizione.

Equilibrio

Il miglior approccio all'esercizio fisico è quello equilibrato che incorpora cinque componenti chiave del fitness per la salute: composizione corporea, resistenza cardiorespiratoria, forza muscolare, resistenza muscolare e flessibilità. Fai in modo che i tuoi allenamenti includano queste cinque componenti.

Sicurezza

Se vuoi che il tuo corpo cambi, devi averne cura. Puoi anche spingere un po', ma senza mai compromettere la forma dell'esercizio o i tuoi progressi.

Personal-izzazione

Il tuo piano di fitness deve tenere conto del rapporto che hai con l'esercizio, della tua attuale forma fisica e dei tuoi obiettivi di fitness. Inizia ad un livello adatto a te.

Tempi di nutrizione

Per raggiungere i tuoi obiettivi di fitness è essenziale che tu conosca la nutrizione da seguire prima, durante e dopo l'esercizio.

Stile di vita

L'esercizio fisico è una parte importante di uno stile di vita generalmente sano, che deve includere anche una corretta igiene del sonno, un'adeguata alimentazione, supporto sociale e contatti interpersonali. Questi fattori dello stile di vita possono influire sulla tua capacità di raggiungere e mantenere i tuoi risultati.

Concentrazione

Quando sei veramente concentrato sul tuo allenamento e sei consapevole di te stesso, usi una forma migliore e questo può avere un effetto positivo sul livello di intensità dell'allenamento. Crea una routine fissa e pianifica l'alimentazione pre-allenamento in modo da poter dedicare tutta l'energia all'allenamento.

Dedizione

È importante impegnarsi a seguire i propri piani di allenamento e nutrizione. Prova a scrivere ogni settimana o anche ogni giorno delle frasi positive che ti diano carica e motivazione. Man mano che raggiungi i tuoi obiettivi, analizza il tuo percorso e fissa nuovi traguardi.

Per allenarti al meglio devi trovare un approccio che ti aiuti a sviluppare non solo la forza fisica, ma anche quella mentale. Usa questi principi per monitorare te stesso e assicurarti di avere preso la strada giusta per il successo.

BARRETTE PROTEICHE
H24 ACHIEVE

21 G DI PROTEINE PER SUPPORTARE I TUOI OBIETTIVI

PRODOTTO VEGETARIANO

A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

SENZA COLORANTI O AROMI ARTIFICIALI

INFORMED WE TEST • YOU TRUST
SPORT BANNED SUBSTANCE TESTED EVERY BATCH

MANGIARE BENE

Cinque modi per saziarsi senza mangiare troppo

di Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Direttrice del Training nutrizionale Herbalife Nutrition

È bello sentirsi soddisfatti e appagati alla fine di un pasto, soprattutto se ci si riesce senza mangiare troppo. Quando però le giornate si accorciano e le sere diventano più lunghe, spesso cerchiamo istintivamente cibi sostanziosi, consolatori e appaganti. Abbiamo preparato una lista di cinque alimenti che possono aiutarti a superare i mesi invernali senza uscire di carreggiata.

Perché un cibo ci soddisfa?

Ci sono dei motivi per cui alcuni cibi saziano più di altri. Gli alimenti che contengono proteine possono essere una buona opzione perché le proteine hanno tempi di digestione più lunghi rispetto a grassi o carboidrati.[1]

Sai che una piccola quantità di grassi insaturi in un pasto può contribuire a dare sazietà?[2] Questo perché il grasso rallenta la velocità di svuotamento dello stomaco. Anche i cibi ad alto contenuto di fibre possono contribuire a dare sazietà. C'è un tipo di fibre che aumenta il volume degli alimenti senza aggiungere calorie, un altro rallenta la velocità di svuotamento dello stomaco e dà una sensazione di sazietà prolungata.[3]

Anche gli alimenti ricchi di acqua o che contengono molta aria possono rendere più soddisfatti.[4] Questo perché aggiungono volume (ma non calorie). Molti tendono a stabilire il loro grado di sazietà in base ad una quantità di cibo prestabilita, che non varia molto da un pasto all'altro.[5] Se un alimento deve parte del suo volume a fibre, aria o acqua, occuperà più spazio nello stomaco e contribuirà a farti sentire sazio.

Uova

Sono estremamente versatili e si prestano ad essere usate come deliziose portate principali e/o spuntini. Le proteine riempiono più dei grassi o dei carboidrati e un solo uovo fornisce quasi sette grammi di proteine per meno di 70 calorie.[1] In una frittata bianca, ogni albume fornisce circa tre grammi di proteine per 20 calorie.[6]

Per avere ancora di più: Aggiungi verdure. L'acqua e le fibre in esse contenute aiuteranno a farti sentire sazio. Prepara uno snack appagante aggiungendo delle verdure ad un omelette oppure alternando fette di un uovo sodo a fette di pomodoro.

Farina d'avena

La farina d'avena è una ricca fonte di fibre solubili.[6] Le fibre solubili rendono il cibo più saziante e allungano anche i tempi di digestione perché si gonfiano e si addensano a contatto con i liquidi.[3]

Per avere ancora di più: aggiungi proteine e/o un grasso sano (come il burro di mandorle). Prova a cuocere l'avena nel latte o nel latte di soia. Quando è pronta, togli dal fuoco e aggiungi un po' di preparato proteico in polvere.

Zuppa di fagioli

I fagioli sono un'ottima fonte di fibre idrosolubili e in più contengono anche proteine. Un piatto di zuppa di fagioli neri può fornire 15 grammi di proteine vegetali.[6]

Per avere ancora di più: prepara un'insalata di verdure miste con un po' d'olio d'oliva a parte. Le fibre dell'insalata mista e i grassi insaturi dell'olio d'oliva agevolano l'aumento dell'apporto dell proteine e aumentano l'apporto di fibre solubili della zuppa.

Frullato proteico al lampone

Un frullato proteico con proteine in polvere, latte o latte di soia e lamponi può farti sentire soddisfatto perché contiene proteine e fibre.[3]

Per avere ancora di più: aggiungi dei cubetti di ghiaccio allo shake e frulla per alcuni minuti per renderlo più denso e cremoso!

Yogurt alla greca senza grassi

Lo yogurt alla greca può contenere il doppio delle proteine dello yogurt tradizionale. Un vasetto monodose apporta 15 grammi di proteine e meno di 100 calorie. Non prendere yogurt già zuccherati. Aggiungi tu il dolcificante: probabilmente metterai molti meno zuccheri di quanto faccia il produttore! Lo yogurt è ottimo da solo, ma puoi anche aggiungerlo a zuppe e frullati per dare una consistenza più cremosa e avere una carica proteica in più.[6]

Per avere ancora di più: guarnisci lo yogurt con frutti di bosco ricchi di fibre. Per un uso su piatti salati, mescola dello yogurt alla greca bianco con cetrioli tritati, carote, peperoni rossi, un pizzico di sale e del pepe nero.

[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

Nutrizione h24 per atleti

di Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Direttrice del Training nutrizionale Herbalife Nutrition

Fare uno spuntino giusto prima di coricarsi aiuta gli atleti a recuperare* e a rendere al meglio il giorno seguente.[1]

In genere le persone attive sono piuttosto brave a tenere sotto controllo l'apporto di nutrienti durante il giorno: pianificano i pasti, gli spuntini e ciò che mangeranno prima e dopo l'allenamento, per favorire il recupero*. Ma senza uno spuntino prima di andare a letto, l'atleta rischia di perdere un'opportunità di ottimizzare la propria alimentazione.

Durante il sonno, il corpo solitamente non si nutre. Dare all'organismo i giusti nutrienti prima di addormentarsi può aiutarlo a recuperare*, a ridurre l'indolenzimento muscolare e a prepararsi all'allenamento del giorno successivo.[1]

Molti atleti traggono beneficio da uno spuntino notturno

Obiettivo abituale degli spuntini notturni è l'apporto di proteine. Se la quantità totale di proteine assunte nel corso della giornata è fondamentale, la tempistica di questa assunzione lo è altrettanto se si vuole contribuire alla crescita della massa muscolare.[2] Gli atleti che praticano discipline di forza sanno che le proteine sono importanti dopo l'allenamento, ma potrebbero ignorare che una dose di proteine prima di coricarsi può aiutare a ottimizzare l'assunzione di proteine e la crescita della massa muscolare.[1]

Durante il sonno, i tessuti muscolari svolgono un'opera di riparazione e necessitano di un rifornimento costante di aminoacidi attraverso il flusso sanguigno per supportare la sintesi delle proteine muscolari**. Una delle migliori fonti proteiche da assumere prima di andare a letto è la caseina, una delle due proteine principali (insieme al siero di latte) di latte e derivati.[3]

La sera anche i carboidrati possono giovare agli atleti

Anche assumere alcuni carboidrati la sera può giovare agli atleti. Per chi fa sport di resistenza e ha una gara al mattino, uno spuntino equilibrato a base di proteine e carboidrati prima di coricarsi può favorire la riparazione muscolare notturna, ma anche aumentare le riserve di carboidrati per il giorno successivo. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Alcuni atleti sono restii a mangiare prima di andare a letto, perché pensano, erroneamente, che possa in qualche modo incidere sulla disgregazione del grasso corporeo durante il sonno e ostacolare i progressi per diventare più magri. Ma se si mantiene il saldo calorico, l'assunzione di proteine o carboidrati extra non dovrebbe comportare un aumento di peso negli atleti. E per gli sportivi che cercano di acquistare peso, uno spuntino equilibrato prima di andare a letto è ottimo per aggiungere qualche nutriente e caloria in più.[4]

Il siero di latte aumenta i livelli di aminoacidi nel sangue più velocemente della caseina ed è per questo che è la proteina preferita dopo un allenamento per avviare il processo di recupero. La caseina, invece, viene digerita più lentamente e quindi offre un apporto proteico notturno che può favorire la crescita muscolare.

Per questo motivo, latte e latticini sono ottimi come snack prima di andare a letto (es. ricotta o yogurt), come pure gli integratori ricchi di caseina appositamente formulati che possono essere assunti sotto forma di frullato.

Uno spuntino proteico notturno è più spesso associato a chi pratica discipline di forza, ma anche gli atleti di sport di resistenza possono beneficiarne. Le proteine alimentari forniscono gli aminoacidi che l'organismo usa per produrre importanti proteine come ormoni ed enzimi.[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.

* I carboidrati contribuiscono al recupero della normale funzionalità muscolare (contrazione) dopo un esercizio fisico molto intenso e/o prolungato che provoca affaticamento muscolare e l'esaurimento delle riserve di glicogeno nella muscolatura scheletrica.

L'effetto benefico si ottiene mediante il consumo di carboidrati da tutte le fonti pari complessivamente a 4 g per kg di peso corporeo, con un'assunzione in dosi da iniziare entro le prime 4 ore successive a un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici e da concludere comunque entro le 6 ore successive a tale esercizio.

** Le proteine contribuiscono alla crescita della massa muscolare.

I carboidrati contribuiscono al recupero della normale funzionalità muscolare (contrazione) dopo un esercizio fisico molto intenso e/o prolungato che provoca affaticamento muscolare e l'esaurimento delle riserve di glicogeno nella muscolatura scheletrica. L'effetto benefico si ottiene mediante il consumo di carboidrati da tutte le fonti pari complessivamente a 4 g per kg di peso corporeo, con un'assunzione in dosi da iniziare entro le prime 4 ore successive a un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici e da concludere comunque entro le 6 ore successive a tale esercizio.

Le soluzioni di carboidrati-elettroliti contribuiscono al mantenimento di prestazioni di resistenza durante l'esercizio fisico prolungato.

PROTEIN DRINK MIX - RICETTE VEGANE

Breakfast wrap dolci-salati

Tempo di preparazione: 20 minuti
Cottura: 5 minuti
1 porzione

Ingredienti

28 g di Protein Drink Mix - Vegan

10 g di noci tritate

20 g di formaggio vegano morbido

35 ml di acqua fredda

1 wrap vegano senza glutine

1 fico fresco spezzettato

2 fette sottili di bacon vegano

Kcal	Grassi	Acidi Grassi saturi	Fibre	Zuccheri	Proteine
384	19g	5.6g	10.7g	5.4g	22g

Per porzione*:

Preparazione

1. Amalgama in una ciotola le noci, il formaggio vegano, il Protein Drink Mix - Vegan e l'acqua fino ad ottenere un composto omogeneo. Spalma sul wrap uno strato del composto aggiungendovi sopra il fico.
2. Preriscalda una casseruola antiaderente e friggi a secco il bacon vegano per 2 minuti per lato o fino a quando è abbastanza croccante. Disponi il bacon sopra i pezzetti di fico e arrotola il wrap. Servi.

Abbinalo a un'insalata a tua scelta (es., rucola, pomodoro e un cucchiaino di olio d'oliva). I valori nutrizionali riportati non includono l'insalata di contorno.

* Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.

Waffle vegano con sciroppo

Tempo di preparazione: 10 minuti
Cottura: 40 minuti
4 porzioni

Ingredienti

112 g di Protein Drink Mix - Vegan

150 g di farina autolievitante senza glutine

1 cucchiaino di lievito in polvere

100 g di aquafaba

200 ml di bevanda alla soia

4 cucchiai di sciroppo d'agave

4 fragole tagliate a metà

Uno stampo da forno in silicone per quattro waffle

Kcal	Grassi	Acidi Grassi saturi	Fibre	Zuccheri	Proteine
171	5g	0.8g	1.2g	6g	19g

Per porzione*:

Preparazione

1. Preriscalda il forno a 180°C e disponi lo stampo in silicone su una teglia piatta.
2. Versa in una ciotola capiente la farina, il Protein Drink Mix - Vegan e il lievito, quindi aggiungi mescolando l'aquafaba e poi il latte di soia. Con il composto riempi gli stampi per i waffle fino a poco sotto il bordo.
3. Metti la teglia con lo stampo in silicone in forno e fai cuocere per 15-20 minuti fino a doratura. Togli dal forno e, quando lo stampo è abbastanza freddo da poter essere toccato, estrai i waffle e sistemali su un piatto. Ripeti l'operazione con il preparato rimanente fino ad avere otto waffle.
4. Dividi i waffle in quattro piatti, cospargi di sciroppo d'agave e guarnisci con le fragole.

* Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.

VITA ATTIVA

Supporta i tuoi obiettivi e sprigiona il tuo potenziale con Herbalife24®

Crediamo nella creazione di prodotti per supportare la nutrizione sportiva che aiutino ogni tipo di sportivo a raggiungere i suoi obiettivi, grandi o piccoli che siano. Fai un salto di qualità nella forma fisica, nella performance e nel recupero con Herbalife24®. La nostra linea di prodotti H24 è stata scelta da oltre 190 squadre, atleti ed eventi in tutto il mondo perché aiuta a dare il meglio di sé.

Allenati, recupera e migliora le prestazioni come mai avevi fatto

I nostri esperti hanno pensato ad alcuni consigli per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi e a superare te stesso.

Il potere delle proteine

Le proteine sono una componente essenziale di una dieta bilanciata e contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.[1] Che tu abbia appena iniziato il tuo percorso di fitness, sia un frequentatore abituale della palestra o un atleta agonistico, hai comunque bisogno una nutrizione che ti sostenga in ogni momento. Supporta i tuoi obiettivi, grandi o piccoli che siano, con le Barrette Proteiche Achieve Herbalife24®. Forniscono 21 g di proteine per barretta, non contengono coloranti o aromi artificiali, hanno un basso contenuto di zuccheri e sono disponibili al goloso sapore di Dark Chocolate.

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

* I carboidrati contribuiscono al recupero della normale funzionalità muscolare (contrazione) dopo un esercizio fisico molto intenso e/o prolungato che provoca affaticamento muscolare e l'esaurimento delle riserve di glicogeno nella muscolatura scheletrica.L'effetto benefico si ottiene mediante il consumo di carboidrati da tutte le fonti pari complessivamente a 4 g per kg di peso corporeo, con un'assunzione in dosi da iniziare entro le prime 4 ore successive a un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici e da concludere comunque entro le 6 ore successive a tale esercizio.

Punta sempre all'eccellenza

Se fai esercizio da un po' e sei in buona condizione fisica, può essere scoraggiante accorgersi di non fare più progressi, di essere incappato in un cosiddetto "plateau". Aumenta l'intensità degli allenamenti, intensifica i cardio e gli esercizi di forza. Scegliere uno stile di vita più sano e attivo è come fare un viaggio e noi ti saremo accanto ad ogni passo.

L'idratazione è fondamentale

Che sia un'intensa partita di calcio, un allenamento o una seduta in palestra, hai sempre bisogno di prodotti che ti aiutino nella preparazione, nell'esercizio e nel recupero. CR7 Drive Herbalife24® è un integratore alimentare in formato di bevanda al gusto di bacche di acai sviluppata da esperti in nutrizione e da una star internazionale del calcio: Cristiano Ronaldo.

CR7 Drive è una soluzione di carboidrati-elettroliti che contribuisce al mantenimento di prestazioni di resistenza durante l'esercizio fisico prolungato.

Il successo è la somma di piccoli sforzi ripetuti giorno dopo giorno

Conosci la storia della gara tra una lepre e una tartaruga? Una veloce lepre era talmente sicura di battere la tartaruga che durante la gara decise di fermarsi a fare un pisolino. E la calma tartaruga, che si muoveva molto lentamente, ma senza mai fermarsi, alla fine vinse la gara. Allo stesso modo, quando si tratta di perdere peso o di migliorare la forma fisica, non esistono scorciatoie. Nota e senti i risultati a lungo termine fissando obiettivi raggiungibili con un piano di fitness coerente, misurato e costante.

Recupera* con lo stesso impegno con cui ti alleni

Riposo e recupero sono una parte essenziale di qualsiasi piano di fitness. Dopo un'intensa sessione di allenamento, tu e i tuoi muscoli avete bisogno di riposo. Sentiti ricaricato con Rebuild Strength Herbalife24®: la bevanda ideale per il recupero* dopo l'allenamento. Contiene 25 g di proteine per porzione, nove vitamine e minerali essenziali che possono favorire il recupero e supportare la massa muscolare dopo l'esercizio anaerobico.* Rebuild Strength Herbalife24® è disponibile al gustoso gusto di cioccolato.

Guida invernale al fitness

di Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice Presidente
Performance sportiva e Fitness

Con le temperature che scendono e le sere che si allungano, spesso l'esercizio all'aperto è l'ultima cosa che desideriamo fare durante l'inverno. Questo però non significa che si debba smettere di essere attivi. Un'alimentazione equilibrata e un approccio coerente all'attività fisica è una strategia a lungo termine vincente per migliorare il corpo e mantenerlo sano. Migliora l'alimentazione e ottieni i risultati che desideri inserendo dell'attività fisica regolare nella settimana e seguendo la nostra guida invernale al fitness.

Regolarità

L'esercizio regolare migliora la densità ossea, il tono muscolare, il benessere cardiovascolare, i livelli di energia e altro ancora. Se vuoi risultati visibili sulla composizione corporea o migliorare le tue prestazioni atletiche, devi mantenerti attivo per periodi di tempo più lunghi. Punta a fare 60-90 minuti a livelli variabili d'intensità: ti aiuterà a raggiungere o tuoi obiettivi personali di forma fisica.[1]

Moderazione

Tratta bene il tuo corpo, non affrontare una routine di esercizi troppo in fretta: può aumentare l'indolenzimento muscolare. Troppo tardi? I muscoli già ti fanno male? Nei due giorni successivi fai solo esercizi leggeri per recuperare: una semplice camminata e qualche allungamento. E nella sessione successiva, spingi abbastanza da ottenere dei risultati, ma non al punto da non riuscire a camminare il giorno dopo.

Divertiti!

L'attività che scegli deve essere divertente, così continuerai a farla. Aumenta gradualmente il livello di attività man mano che la condizione fisica migliora. Se diradi o interrompi l'attività fisica, perdi un po' di efficienza cardiovascolare e di forza muscolare*. Ma non disperare: l'organismo ha un'incredibile memoria muscolare e tornare al punto in cui eri può risultare più facile rispetto alla prima volta.

[1] WHO (2010). Organizzazione Mondiale della Sanità

ALCUNI CONSIGLI
per migliorare la forma fisica quest'inverno:

1

Fai semplici allungamenti ogni giorno facendo compiere a muscoli e articolazioni il loro arco di movimento completo (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

2

Aumentare il livello di attività quotidiana è più facile di quanto pensi! Fai le scale, parcheggia più lontano dal negozio dove devi andare, fai un po' di giardinaggio, balla e gioca con i tuoi figli.

3

Fai una camminata ogni giorno. Puoi aumentare gradualmente la durata finché riesci a fare 30 minuti senza sforzo. A quel punto incrementa l'intensità accelerando la camminata. Scegli diversi tipi di terreno, come salite e discese e passa a un ritmo da jogging o da corsa leggera.

4

Fai esercizi di resistenza usando il peso corporeo, come squat semplici, affondi, piegamenti di braccia e solo in un secondo tempo comincia a usare i pesi.

Non posso certo prometterti che facendo attività non suderai, ma ti garantisco che, con un approccio lento e graduale alla vita attiva, il fitness diventerà sinonimo di migliore composizione corporea, maggiore sicurezza in te stesso e senso di benessere. La cosa più importante è ascoltare il corpo. Spingi sempre fino al punto in cui l'attività si fa impegnativa, ma non esagerare rischiando un infortunio o di non riuscire a camminare il giorno dopo.

* 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®

Cura della pelle. Chi l'ha detto che deve essere complicata? Herbalife SKIN® ti porta ingredienti, sostanze botaniche ed estratti di qualità che detergono, tonificano, massimizzano e idratano. I nostri prodotti per la cura della pelle sono dermatologicamente testati e non contengono parabeni o solfati aggiunti.

AMA, NUTRI, COCCOLA

Detergenti e tonici, scrub, creme e prodotti idratanti: i consigli e i suggerimenti dei nostri esperti per aiutarti a preparare la tua pelle in vista dell'estate!

DETERGI: Detergente Lenitivo all'Aloe

Una corretta pulizia aiuta a eliminare sporco, sebo in eccesso, inquinamento, make-up e dovrebbe essere fatta ogni mattina e sera. Il Detergente Lenitivo all'Aloe è un detergente rinfrescante e delicato a base di aloe vera e vitamine B3, C ed E per lasciare la pelle pulita e meravigliosamente morbida.

ESFOLIA: Detergente Levigante agli Agrumi

Con l'avanzare degli anni il processo di rigenerazione cellulare diventa sempre più lento e va aiutato, ad esempio, con un buon scrub esfoliante per rimuovere l'accumulo di cellule morte e aiutare la cute ad assorbire meglio i prodotti di cura della pelle.

Dai più efficacia alla tua routine di cura della pelle con il Detergente Levigante agli Agrumi. Formulazione in gel leggero e perle di jojoba che rimuovono le impurità e il trucco, lasciando la pelle pulita e rivitalizzata.

SPF

Protezione solare: Crema Idratante SPF 30

La protezione solare non è mai stata tanto importante. I prodotti con un alto fattore SPF aiutano a proteggere la pelle dai dannosi raggi UVA/UVB. Tutti dovremmo applicare prodotti con SPF indipendentemente dal tipo di pelle e dal fatto che ci sia il sole o meno. La Crema Idratante SPF30 protegge la pelle dai raggi UVA/UVB. Contiene vitamine B3, C, E, aloe vera e olio di noce di macadamia per rendere la pelle più liscia, morbida e visibilmente luminosa in soli sette giorni*. I migliori risultati si ottengono applicando abbondantemente dopo il detergente, il tonico e il siero. Applica al mattino o prima dell'esposizione al sole.

NUTRI

NUTRI: Collagene Skin

L'ultimo arrivato nella famiglia Herbalife SKIN®. Il Collagene Skin è formulato con Verisol® P, peptidi bioattivi del collagene che aiutano a ridurre le rughe degli occhi e a migliorare l'elasticità della pelle dopo quattro settimane. Ha un alto contenuto di vitamine e minerali chiave come Biotina, Iodio, Vitamina A, Niacina e Zinco, che contribuiscono al mantenimento di una pelle normale. Il Collagene Skin contiene anche Selenio che, insieme allo Zinco e alla Biotina, contribuisce al mantenimento di capelli e unghie normali.

IDRATA

IDRATA GIORNO E NOTTE

Inizia la giornata con la Crema Giorno Idratante, lozione idratante con proprietà per rendere luminoso il viso e dare alla pelle un aspetto più liscio, morbido e sano in soli sette giorni.* È formulata con una miscela di vitamine B3, C, E, aloe vera, olio di semi di girasole ed estratto di semi di noce, per darti una pelle radiosa anche senza make-up.

Fai riposare la tua pelle con la ricca Crema Notte Rigenerante. Contiene una miscela di vitamine B3, C, E, aloe vera ed estratti botanici. La sua formulazione consente un'idratazione a lunga durata durante il sonno così da svegliarti con una pelle morbida e setosa. La Crema Notte Rigenerante è stata anche clinicamente testata per una pelle dall'aspetto più liscio e più morbida al tatto in soli sette giorni.*

* Clinicamente testata su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan e reverse engineering fotografico a intervalli di 0, 7 e 42 giorni

Come prenderti cura delle tue mani

Ogni giorno le mani entrano in contatto con tante sostanze. Sapone, detergenti, shampoo, acqua, detersivi e altro possono asportare le sostanze oleose protettive che aiutano a mantenere idratata la delicata pelle delle mani. Ecco sette consigli per aiutarti a prenderti più cura delle tue mani.

Non lavarle troppo

È sicuramente importante lavarsi le mani correttamente e regolarmente. Ma se un adeguato lavaggio è necessario, un'eccessiva esposizione all'acqua può causare irritazioni cutanee. Una buona idea è usare dei guanti quando si lavano i piatti o si puliscono lavandini e sanitari.

Le saponette

Ottime per il corpo, le saponette sono meno consigliabili per lavare le mani. Scegli detergenti per le mani privi di solfati e che contengano antiossidanti, vitamine e ingredienti naturali più delicati come l'aloe vera, l'olio d'oliva o il burro di karité per dare alla pelle l'idratazione necessaria.

Crema idratante

La crema per le mani è d'obbligo se vuoi avere cura delle tue mani. Tienila sempre a portata di mano per evitare di dimenticartene: vicino al lavandino, sul comodino, nella borsa, nella sacca della palestra, sulla scrivania e, perché no, nel portabicchieri dell'auto. Lava le mani e asciugale tamponando con l'asciugamano, quindi applica la crema sulla pelle ancora umida. È il modo migliore per bloccare le sostanze idratanti e rendere la pelle morbida e setosa.

Qualche attenzione in più

L'inverno non è mai gentile con le nostre mani. La neve, l'aria fredda e anche il vento possono asciugare, disidratare e rendere screpolata la pelle esposta in poco tempo. Durante i mesi più freddi, indossa sempre i guanti quando esci.

Protezione solare

Sai che le mani possono rivelare la nostra età? Abbine cura pulendole, idratandole e proteggendole con una buona protezione solare. I raggi solari UVA e UVB sono dannosi e possono bruciare e invecchiare la cute. La pelle del dorso delle mani è molto delicata e soggetta a macchie solari; ricorda di proteggerla quando guidi, vai in bicicletta e anche quando fai lavori in giardino.

La notte è il momento giusto

Una buona routine di cura delle mani inizia quando vai a letto. Tieni un tubetto di crema per le mani sul comodino e applicala prima di andare a dormire. Con questa semplice operazione da aggiungere alla routine serale ti sveglierai con mani meravigliosamente morbide e idratate.

Ricorda di esfoliare

Aiuta le mani ad apparire più giovani con una rapida esfoliazione settimanale. La prossima volta che applichi lo scrub per il viso, usa una piccola quantità dello stesso prodotto e strofinalo delicatamente anche sulle mani. Lava, asciuga e idrata. Consiglio: applica con un massaggio un po' di crema per le mani (o olio d'oliva e/o di cocco) sulle cuticole.

Cinque abitudini di bellezza da seguire ogni giorno

Volersi bene non è solo accendere candele profumate, fare un bagno caldo o applicare maschere ai fanghi. Volersi bene significa trovare dello spazio durante la giornata per fare cose che ti procurano gioia interiore e un senso di tranquillità. Prova ad aggiungere queste cinque abitudini al tuo regime mattutino di bellezza.

Abitudini mattutine di bellezza

1 Il pasto più importante della giornata

Inizia la giornata con il piede giusto offrendo all'organismo una colazione equilibrata. Questo è importante perché può aiutarti a sentirti sazio per tutta la mattina ed evitare spuntini poco sani. Lasciati conquistare dalla colazione: sostituisci cibi ricchi di zuccheri con delle saporite uova; invece di pancake inondati di sciroppo, deliziati con un denso yogurt greco o uno squisito frullato proteico al cioccolato da consumare anche quando sei in viaggio.

2 Abitudini del mattino

Sapevi che bere acqua al mattino è importantissimo? Al risveglio il corpo va idratato. Un organismo disidratato non può funzionare al meglio. Prendi l'abitudine di bere un bel bicchiere d'acqua appena sveglio. Oltre a idratare il corpo, può anche aiutare ad attivare il metabolismo.

Il caffè è una delle prime cose che molti di noi bevono appena svegli (non tutti sono così mattinieri!) Ma è ora di cambiare e il tè verde è la risposta. Ti aiuterà a svegliarti e in più contiene antiossidanti.

3 Una tazza di tè al risveglio

4 La cura della pelle conta

Quello che mettiamo sulla pelle è importante tanto quanto quello che mangiamo. Inizia ad usare ogni mattina prodotti di cura della pelle ricchi di antiossidanti e di vitamine C ed E.
Le vitamine C ed E possono aiutare a contrastare i danni da radicali liberi, che possono causare un invecchiamento precoce. È essenziale detergere, tonificare, applicare un siero, idratare e proteggere la pelle dai raggi solari ogni singolo giorno, qualunque tempo faccia.

Sai che l'esercizio fatto al mattino può migliorare la qualità del sonno notturno? Appena sveglio, cerca di fare una camminata veloce, una nuotata o anche qualche giro in bici intorno all'isolato. Nulla più di un bel colorito post-esercizio può dare al viso un aspetto luminoso e giovanile con cui iniziare la giornata.

5 Esercizio al mattino per un pomeriggio rilassato

Prendersi cura del corpo, della pelle e della mente è più importante che mai. Metti la sveglia lontano dal letto, in modo da doverti alzare per spegnerla. Inizia ogni giornata seguendo questi cinque consigli: le tue mattine saranno migliori!

* La vitamina C e la vitamina E contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

HERBALIFE SKIN

Collagene Skin

Formulazione scientifica
Risultati dimostrati

Una pelle dall'aspetto sano inizia dall'interno. Prenditi cura della tua pelle con **Collagene Skin!** Una bevanda di bellezza al gusto di fragola e limone, è ad alto contenuto di vitamine e minerali che contribuiscono al benessere di pelle, capelli e unghie.* Contiene anche peptidi del collagene di alta qualità, chiamati Verisol® P, la cui capacità di migliorare l'elasticità della pelle e ridurre le rughe degli occhi dopo quattro settimane è stata scientificamente dimostrata.**

Nutrizione mirata per la tua pelle. Formulazione scientifica con Verisol® P. Risultati dimostrati.

* Biotina, Iodio, Vitamina A, Niacina e Zinco contribuiscono al mantenimento di una pelle normale.
Biotina, Selenio e Zinco contribuiscono al mantenimento di capelli normali.
Selenio e Zinco contribuiscono al mantenimento di unghie normali.
** Risultati dimostrati sulle rughe degli occhi e sull'elasticità dell'epidermide dopo 4 settimane

VERISOL® Beauty from Within

HERBALIFE
NUTRITION
SOSTENIBILITÀ
Il nostro viaggio per diventare
un'azienda più sostenibile.
Unisciti a noi e segui
i nostri aggiornamenti.

H24 LIFTOFF® MAX

INTEGRATORE ALIMENTARE

© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

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

Tutti i prodotti e le denominazioni aziendali seguite da ® o ™ sono marchi registrati o in attesa di registrazione di Herbalife International, Inc. Tutti i diritti riservati. La riproduzione o la copia stampa, audio o video, anche solo parziale di questa o di altre pubblicazioni di Herbalife International, è consentita solo su autorizzazione scritta di Herbalife International

Salvo errori e omissioni.

Nessuna dichiarazione contenuta in questa pubblicazione, effettuata dai consumatori di prodotti Herbalife Nutrition e/o dai Distributori Herbalife Nutrition, ha come scopo la vendita di alcun prodotto Herbalife. Registrato presso il Tribunale di Roma il 09/08/00 n. 366 - Direttore Responsabile: Rebecca Varoli Piazza. La descrizione dettagliata di come si usano ed a che cosa servono i prodotti Herbalife è contenuta nei dépliant ufficiali diffusi dalla Società, e costituisce l'unico elemento su cui basarsi per la vendita dei prodotti Herbalife. Nessuna dichiarazione dei consumatori di prodotti Herbalife e/o Distributori Herbalife Nutrition può essere interpretata come affermazione che i prodotti Herbalife Nutrition servono per usi diversi da quelli indicati nei dépliant e sulle etichette dei prodotti medesimi. I prodotti nutrizionali Herbalife contribuiscono al controllo del peso solo nell'ambito di una dieta a calorie controllate. Tempi e quantità della perdita di peso variano in base al metabolismo individuale, allo stile di vita ed all'esercizio fisico.

La presente pubblicazione include esperienze di guadagno di Distributori di successo Herbalife Nutrition, che non sono necessariamente indicative di quanto ciascuno possa guadagnare nella propria zona di attività. Le cifre utilizzate non possono essere considerate promesse di guadagni facili e/o automatici; i guadagni, realizzati attraverso la vendita dei prodotti Herbalife, dipendono dal tempo o dall'impegno profuso nello sviluppo dell'attività. Il successo di ogni Distributore Herbalife Nutrition è strettamente legato alle capacità individuali, alle caratteristiche della zona in cui si opera, nonché al tempo ed alle energie dedicate all'attività.

Herbalife Nutrition è fiera di essere membro e sostenitore del DSA e il suo codice consumatori indipendenti.

Numero 202
Italian
#5921-IT-A3

HERBALIFE NUTRITION

/Herbalife.Italia11/

/herbalifenutritionitalia/

Herbalife Nutrition

IMPRESA ASSOCIATA avedisco

202: 2022

ASPIRE TODAY

HERBALIFE NUTRITION

Come creare un buon programma di training/corso virtuale

Conoscere la materia

Sapere esporre un argomento con sicurezza fa un'impressione positiva sul pubblico e aiuta a tenere viva l'attenzione.

1

Scegliere il pubblico

Forma il tuo pubblico di base, siano essi distributori in downline o clienti. Stabilisci qual è lo scopo del tuo messaggio e come saranno usate le informazioni da chi ti ascolta.

2

Semplicità innanzitutto

Adatta il tuo linguaggio affinché chiunque partecipi possa capirti subito e facilmente.

3

Un pizzico di umorismo

A volte è opportuno arricchire i contenuti con un po' di umorismo e personalità. Aiuta a rendere l'evento di training più gradevole.

4

Prepara una scaletta del training

Fai un elenco di tutti gli argomenti da trattare. Isola i vari argomenti e decidi di cosa parlerai in ciascuna sessione. Questo dà ai partecipanti un'idea del training e una migliore comprensione del programma.

5

La regola del 30/10:

Ogni training non deve superare i 30 - 45 minuti e dovrebbe essere seguito da attività divertenti o intervallato ogni 10 minuti da una breve sessione di domande e risposte in modo che sia più interessante.

6

Informa il pubblico in anticipo

Mantenere il pubblico costantemente informato sugli argomenti e sul programma renderà i partecipanti più ben disposti e coinvolti.

7

Diretta o registrata

Un training in diretta è più avvincente di una sessione registrata perché rende il pubblico più attivo e interessato per tutta la sessione. Puoi mettere la registrazione del training a disposizione di chi non ha potuto partecipare per un imprevisto o per problemi di tempo.

8

Preparare il copione

Il tuo discorso o il training dovrebbe essere composto da 3 blocchi principali: introduzione, discussione del tema centrale e chiusura o invito alla partecipazione del pubblico.

9

Un'esperienza divertente

I training non devono essere lunghe e monotone trattazioni di un tema. Fai in modo che tu e i partecipanti vi divertiate, che vi sia scambio di idee e che il training sia divertente per tutti.

10

Training virtuali per il team

Progetti di training più piccoli

Inizia con poco, poi aumenta. Fai training virtuali per il tuo team iniziando con piccoli obiettivi realizzabili che rafforzino la sicurezza. Man mano che la fiducia cresce, aumenta gradualmente numero e intensità dei compiti assegnati. Cerca di mantenere gruppi di training relativamente piccoli.

Semplicità innanzitutto

Tratta un solo tema per ogni sessione di training. Assicurati che le tue istruzioni siano chiare e semplici.

Concludi con una nota positiva

Chiudi sempre con una nota positiva. Ringrazia il team per l'impegno e la dedizione in questo periodo difficile.

I giochi di ruolo

Durante la sessione, coinvolgi i partecipanti in giochi di ruolo per fare pratica fra loro. Acquisiranno fiducia e miglioreranno le loro capacità, grazie ai tuoi consigli e suggerimenti.

HERBALIFE NUTRITION

SOSTENIBILITÀ

PICCOLE AZIONI
GRANDE IMPATTO

Anche il barattolo del Formula 1
perde peso!

Globalmente abbiamo
eliminato 1,4 milioni di kg
di plastica dai
barattoli del Formula 1.

La straordinaria gamma di prodotti Herbalife Nutrition scientificamente all'avanguardia per la nutrizione, il controllo del peso e la cura della persona è accompagnata da un servizio di assistenza clienti personalizzato ed una garanzia 'soddisfatti o rimborsati' di 30 giorni. Chiedi una copia del catalogo prodotti.

/Herbalife.Italia11/

/herbalifenutritionitalia/

Herbalife Nutrition

IMPRESA ASSOCIATA Favedisco

© 2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Stampato in Europa.
Herbalife Nutrition è fiera di essere membro e sostenitore del DSA e il suo codice consumatori indipendenti

Per saperne di più, contattami oggi:

Numero 202 – Insert - Italian - #6961–IT–A3