

202: 2022 г.

TODAY

ЖИВЕЈТЕ ДОБРО

Тренирајте го телото,
тренирајте го умот

АКТИВЕН ЖИВОТ

Водич за
зимски фитнес

ПРАВИЛНА ИСХРАНА

Исхрана за спортисти
пред спиење



5 9 2 1 M K



HERBALIFE
NUTRITION

СОДРЖИНА



08-09

Вратете си ја
мотивацијата

14-15

Најадете се без
да се прејадете



16-17

Исхрана за спортисти
пред спиење



10-11

Тренирајте го телото,
тренирајте го умот



20-21

Herbalife 24



22-23

Водич за
зимски фитнес



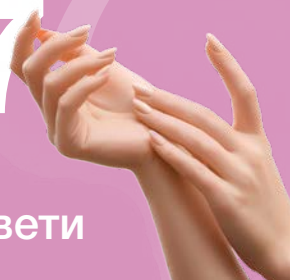
24-25

Herbalife Skin



26-27

Искористете ги
овие практични совети



Пет утрински навики
за разубавување за
почеток на денот

28-29



Прочитајте го списанието
Today онлајн на:
HerbalifeToday.com



Следете нè:



/Herbalife



@herbalife.macedonia



@herbalife



Herbalife Nutrition

Совршени партнери



+



Нова Формула 1 и Протеински напиток во прав

За вкусен здрав оброк што содржи 24 g
висококвалитетен протеин измешајте
2 мерици Ф1 Нова генерација со 2 мерици
Протеински напиток во прав и 300 ml вода.



Одговара за
вегетаријанци

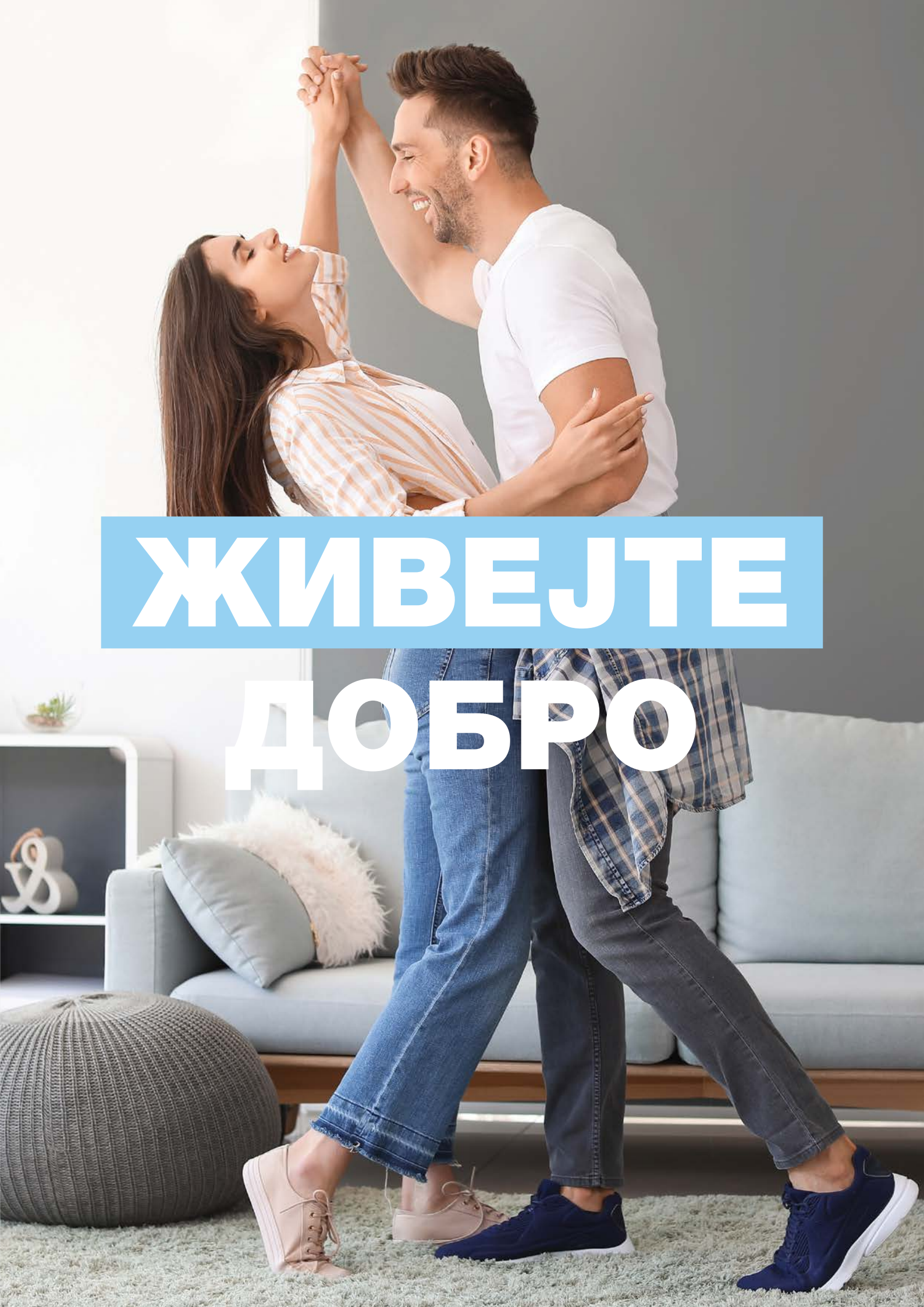


24 g
протеин



25 витамини
и минерали

НАРАЧАЈТЕ ВЕДНАШ
<https://www.herbalife.mk/>

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 blue jeans, is smiling and looking up at him. They are both wearing sneakers. The background features a light blue sofa with a white fur pillow, a large grey pouf, and a white shelf with a small plant and a decorative object. The text "ЖИВЕЈТЕ ДОБРО" is overlaid in the center of the image.

**ЖИВЕЈТЕ
ДОБРО**



Драг читателу,

каква година имавме досега! Со сите промени и пресврти, имаме чувство како да живееме во филм.

Живееме во време кога се соочуваме со промени какви што не сме виделе досега. Промените може да предизвикаат анксиозност кај голем дел од нас, па удобност и сигурност бараме во нашите секојдневни навики и рутини. Но, промените може и да нè поттикнат да размислиме за начинот на кој живееме, размислуваме и се грижиме за нештата што ни се најбитни.

Без оглед на тоа дали сè уште работите од дома, дали повторно го истражувате соседството и градовите или почнавте лично да се запознавате со својот тим, промените не мора да бидат нешто од што се плашите.

Доаѓањето на есента најдобро ни ги најавува промените. Ова годишно време буди чувство како да им доаѓа крај на некои нешта и е најважно за зимата. Ноќите стануваат подолги, а деновите пократки. Лисјата ја менуваат бојата и паѓаат од дрвјата. Сè изгледа како да овенува и да се суши. Јасно се гледа зошто многу луѓе не го сакаат ова годишно време.

Но, воздухот наесен е посвеж. Тоа е зашто ова е време на обнова што носи чувство на можности, соништа и цели.

Со многу љубов ви го подготвивме овој број во кој ќе читате за исхрана за спортисти пред спиење, идеи за оброци со кои ќе ја поминете оваа сезона без да излезете од форма, водич за зимски фитнес и како да си ги негувате дланките.

Задоволство и предност ни е тоа што знаеме дека и покрај толку многу радикални промени, нашиот свет е исполнет со убави нешта и дека сме опкружени со многу повеќе добрина и љубезност отколку што сме свесни.

Може да направиме пауза, да бидеме спокојни и да се чувствуваме живо. Нека оваа сезона ви биде време за да се ослободите, време на обнова и време за повторно да си поставите рамнотежа. Ви посакуваме добро здравје, среќа, радост и цел во сè што правите.

Чаја Сјал,
Постар уредник



Пет начина како да си ја вратите мотивацијата!

Автор: Сузан Бауерман, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Постар директор, Глобална едукација и обука за исхрана

Една од најтешките работи кога ја намалуваме телесната тежина е да останеме мотивирани. На почеток сме фокусирани, имаме големи цели и сме подготвени за предизвикот. Но, потоа нешто ќе се случи. Можеби намалувањето на тежината не ни оди брзо. А, можеби и режимот е премногу напорен, или ни се намалила возбудата од првите неколку недели и го губиме интересот.

Не е диета, туку промена на начин на живот.

Кога ќе ни опадне мотивацијата, добро е да се потсетиме на причините зошто сакаме да ја намалиме тежината. Без оглед на тоа до каде сте стигнати на вашето патување, еве 5 совети што ќе ви помогнат да се вратите во колосек и да ги остварите целите.



1 Погледнете се самите себе

Секој може да има потешкотии, но важно е да запомниме дека грешките што ги правиме не нè дефинираат. Голем дел од начинот на однесување што се обидуваме да го смениме го практикуваме долго време. Откријте ги причините за конкретниот начин на однесување и запишете ги, размислете што ги предизвикува, како обично реагирате на нив и како би сакале да реагирате.



2

Останете во колосек

На почеток имаме голема мотивација. Водиме евиденција што јадеме, колку сме активни, како се чувствуваме, за промени на тежината, итн. Но, понекогаш може да се опуштиме и да се вратиме на старите навики. Треба време за да се стекнат нови навики и најдобриот начин за тоа е да водите евиденција за тоа што правите секој ден.

3

Бидете флексибилни

На почеток на патувањето за намалување телесна тежина, веројатно си поставивте цели. Но, тоа не значи дека овие цели се врежани на камен. Понекогаш сме преамбициозни и си поставуваме поголеми цели од она што реално можеме да го постигнеме. Движете се со свое темпо. Напредокот е напредок дури и ако напредувате бавно.

4

Мали промени

Кога имаме една крајна цел, може да ни се чини преголема за да ја оствариме. Кога нешто ви се чини преголемо, размислете за неколку помали работи што може да ви помогнат да ја остварите својата цел. Што и да се тие работи, фокусирајте се на нив и ценете го секој пат кога го практикувате новото однесување.

5

Наградете се за малите постигнати успеси

Нема зошто да не се наградите ако имате напредок! Размислете за мали работи со кои може да се почестите кога ќе остварите една четвртина или половина од вашата цел. Најдете начин да се наградите и за мини успеси, на пр., ако вежбавте секој ден во текот на неделата или ако трипати во неделата зготвивте вечера дома.

Кога ќе имате проблем да се држите до начинот на исхрана, сетете се што ве мотивираше на почетокот. Секој е различен, не постои правилен или погрешен начин. Секој ден издвојте време за да си честитате себеси за вашето патување и потсетете се зошто одлучивте да го почнете.



Тренирајте го телото, тренирајте го умот

Автор: Саманта Клејтон, AFAA, ISSA – потпретседател,
Глобални спортски перформанси и фитнес

Спортистите често велат дека умствената страна на спортот е еднакво важна како и физичкиот тренинг што го имаат секој ден. Извлекете максимум од тренинзите со нашата фитнес филозофија што може да ви помогне да тренирате најдобро што можете.

Седум столба на успешен тренинг

Нашата фитнес филозофија се базира на следниве пет принципи: рамнотежа, индивидуализиран план, безбедност, тајминг на исхрана и начин на живот. За да креираме комплетен пристап, додадовме уште два принципи: фокус и посветеност.



Рамнотежа

Најдобриот пристап за вежбање е урамнотежен пристап што ги опфаќа петте клучни компоненти на фитнес за добро здравје. Овие компоненти се: телесна композиција, кардиореспираторна издржливост, мускулна сила, мускулна издржливост и флексибилност. Овие пет работи треба да бидат дел од вашите тренинзи.

Безбедност

Ако сакате да ви се смени телото, мора да се грижите за него. Може да се форсирате, но никогаш не правете компромис со својата физичка форма или напредување.

Индивидуализиран план

Вашиот фитнес план треба да се базира на вашата лична историја на вежбање, на тековното фитнес ниво и на саканите фитнес цели. Почнете со ниво што ви одговара.

Тајминг на исхрана

За да ги постигнете своите фитнес цели, неопходно е да ја разберете правилната исхрана за пред, за време на и по вежбање.

Начин на живот

Вежбањето е важен ден од целокупниот здрав начин на живот, што опфаќа правилна хигиена на спиење, исхрана, социјална поддршка и лична конекција. Овие фактори на начин на живот може да влијаат врз вашата способност да ги постигнете и да ги одржувате резултатите.

Фокус

Кога навистина ќе се фокусирате на тренингот и ќе бидете повеќе самосвесни, ќе бидете во подобра форма, а тоа може позитивно да влијае врз интензитетот на тренингот. Креирајте си рутина и испланирајте што ќе јадете пред тренинг за да може да ја искористите целата енергија за тренингот.

Посветеност

Важно е да се посветите на придржување до плановите за вежбање и исхрана. Пробајте да пишувате позитивни мисли секоја недела – или секој ден – за да си ја зголемите мотивацијата. Кога ќе ги постигнете целите, прегледајте го патувањето и поставете си нови цели.

За да тренирате најдобро што можете, мора да најдете пристап што ви помага да градите и умствена и физичка сила. Користете ги овие столбови за да се проверите самите себеси и да бидете сигурни дека се спремате за успех.

Формула 1

со вкус на

CAFÉ
LATTE



ПРАВИЛНА

ИСХРАНА

Пет начина како да се најадеме без да се прејадеме

Автор: Сузан Баурман, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Постар директор, Глобална едукација и обука за исхрана

Убаво е чувството кога сме најадени и задоволни откако ќе завршиме со оброкот — особено ако не се прејадеме. Но, како што се намалува денот и се зголемува ноќта, на многу од нас инстинктивно ни доаѓа обилно да јадеме храна што ни дава чувство на удобност и нè задоволува. Направивме листа со пет типа храна што ќе ви помогнат да ги поминете зимските месеци без да излезете од форма.

Која храна нè задоволува?

Има неколку причини зошто одреден тип храна нè задоволува повеќе друг тип храна. Од храната што обезбедува протеин може повеќе да се најадете зашто на протеинот му треба повеќе време да се свари за разлика од мастите и од јаглехидратите.¹ Затоа протеинот има постојана моќ.

Дали знаете дека мала количина незаситени масти во оброкот може да ви го задоволи гладот?² Тоа е затоа што мастите ја намалуваат брзината со која се празни желудникот. Храната богата со растителни влакна може да ви го задоволи гладот на неколку начини. Еден од типовите растителни влакна го зголемува волуменот на храната без да го зголеми

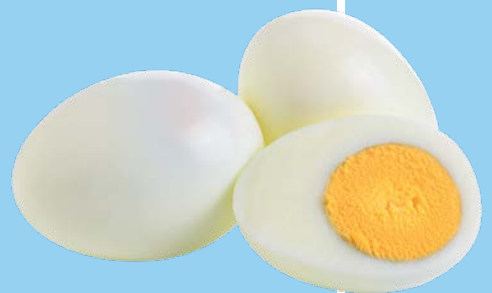
бројот на калории. Вториот тип ја намалува брзината со која се празни желудникот, што може да ви помогне да бидете најадени подолго време.³

И храната што содржи голема количина вода или воздух може да ве држи најадени.⁴ Причината за ова е зашто го зголемува волуменот (без да додаде ниедна калорија). Голем дел од нас сметаат дека се најадени кога ќе изедат оброк со одреден волумен независно каков е оброкот.⁵ Ако дел од волуменот на одреден оброк е од растителни влакна, воздух или вода, тоа значи дека ќе пополни место во желудникот и ќе придонесе да го задоволите гладот.

Јајца

Јајцата може да се приготвуваат на разни начини и да се користат и во вкусни главни оброци и/или во ужини. Протеинот најадува повеќе од мастите и од јаглехидратите, а едно јајце обезбедува речиси седум грама протеин и помалку од 70 калории.¹ Ако сакате омлет со белки, една белка обезбедува околу три грама протеин и 20 калории.⁶

Како овој оброк да ви го задоволи гладот уште повеќе: Додајте зеленчук. Зеленчукот содржи вода и растителни влакна што ќе ви го задоволат гладот. Направете си ужина што ќе ви го задоволи гладот така што ќе додадете зеленчук во омлет или ќе исечете свеж домати и тврдо варено јајце на кругови и на секое парче домати ќе ставите парче јајце.



Овесна каша

Овесната каша е богат извор на растворливи растителни влакна.⁶ Храната што содржи растворливи растителни влакна најјадува повеќе и дури и го забавува времето на варење на храната зашто растителните влакна се надуваат и се згуснуваат кога ќе дојдат во контакт со течност.³

Како овој оброк да ви го задоволи гладот уште повеќе: Додајте протеин и/или здрави масти (на пр., намаз од бадеми). Овесните снегулки варете ги во млеко или во напиток од соја. Кога ќе бидат готови, тргнете ги од оган и додајте протеин во прав.



Протеински шејк со малини

Протеински шејк со протеин во прав, млеко или напиток од соја и малини може да ви го задоволи гладот зашто содржи протеин и растителни влакна.³

Како овој оброк да ви го задоволи гладот уште повеќе: Додајте коцки мраз и блендирајте го неколку минути за уште погуст и покремаст шејк!



Чорба од грав

Гравот е одличен извор на растителни влакна растворливи во вода и има дополнителна предност зашто содржи протеин. Една чинија чорба од црн грав може да обезбеди 15 грама здрав протеин од растително потекло.⁶

Како овој оброк да ви го задоволи гладот уште повеќе: Како додаток изедете салата со мешан зеленчук со малку маслиново масло. Растителните влакна од мешаната салата и незаситените масти од маслиновото масло ќе ја надополнат постојаната моќ на протеинот од чорбата и количината растворливи растителни влакна.

Немасно кисело млеко

Киселото млеко има двојно повеќе протеин од обичниот јогурт. Една порција кисело млеко содржи 15 грама протеин и помалку од 100 калории. Избегнувајте да купувате засладено кисело млеко и засладете си го по желба – веројатно ќе додадете помалку шеќер отколку производителот! Киселото млеко е одлично и кога се јаде одделно, а е превкусно и кога го додаваме во супа и смуди за да добиеме покремаста структура и за да го зголемиме протеинскиот внес.⁶

Како овој производ да ви го задоволи гладот уште повеќе: Во киселото млеко додајте јагодесто овошје богато со растителни влакна. За солена варијанта, во киселото млеко додајте исечкани црвени бабури, краставица и морков и наросете со сол и црн пипер.

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

Исхрана за спортисти пред спиење

Автор: Сузан Бауерман, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Постар директор, Глобална едукација и обука за исхрана

Правилната ужина пред спиење им помага на спортистите да се опорават* и да имаат најдобри перформанси следниот ден.¹

Најголем дел од физички активните луѓе многу внимаваат на внесот на хранливи материи во текот на денот. Ги планираат своите оброци, ужини и тоа што ќе јадат пред и по тренинг за да се опорават.* Но, ако спортистите не јадат ужина навечер, може да ја пропуштат шансата да ја оптимизираат исхраната.

Кога спиеме, во телото не внесуваме хранливи материи. Ако ги внесеме потребните хранливи материи во телото пред да заспиеме, тоа ќе му помогне на телото да се опорави*, да ја намали болката во мускулите и да нè подготви за тренинг следниот ден.¹

Најголем дел од спортистите имаат корисни ефекти од ужина пред спиење

Целта на вечерната ужина е да внесеме протеин. Покрај тоа што вкупната количина протеин што ја внесуваме преку оброци во текот на денот е клучна, и времето кога внесуваме протеин е важно во однос на постигнување максимален мускулен развој.² Најголем дел од спортистите што тренираат сила знаат дека е важно да внесуваат протеин по тренинг, но може да не се свесни дека одредена количина протеин пред спиење може да им помогне да го оптимизираат внесот на протеин и мускулниот развој.¹

За време на спиењето, мускулните ткива се регенерираат и ја користат стабилната количина аминокиселини од крвотокот за поддршка на синтеза на протеин во мускулите.** Еден од најдобрите извори на протеин што треба да се внесе пред спиење е казеин – еден од двата најважни протеини (заедно со протеинот од сурутка) што се наоѓаат во млекото и млечните производи.³



И внесот на јаглехидрати може да им помогне на спортистите

И одредени јаглехидрати кога се внесуваат пред спиење може да имаат корисен ефект кај спортисти. Ако спортист што тренира издржливост има натпревар рано наутро и изеде урамнотежена ужина со протеин и јаглехидрати претходната вечер, тоа ќе му помогне за поддршка на регенерација на мускулите во текот на ноќта и ќе му ги зголеми резервите на јаглехидрати за следниот ден. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Некои спортисти не сакаат да јадат пред спиење поради грешната претпоставка дека ова ќе влијае врз разградувањето на телесните масти во текот на спиењето и ќе им го забави напредокот за чиста мускулна маса. Меѓутоа, ако се одржува рамнотежа на калориите, внесот на дополнителна количина протеин или јаглехидрати нема да доведе до зголемување на телесната тежина кај спортисти. А, оние спортисти што се обидуваат да ја зголемат телесната тежина, урамнотежена ужина пред спиење е одличен начин да внесат дополнителна количина нутриенти и калории.⁴

Сурутката порано и побрзо го зголемува нивото на аминокиселини во крвта од казеинот, па затоа се препорачува да се користи по вежбање за да почне процесот на опоравување. А, казеинот се вари побавно од сурутката, што значи дека обезбедува количина протеин во текот на ноќта што помага за зголемување на мускулите.

Поради оваа причина, млекото и млечните производи се одлична ужина пред спиење, како на пр., урда или кисело млеко, или специјално формулиран протеин во прав богат со казеин со кој може да се направи смуди.

Покрај тоа што често се смета дека спортисти што тренираат сила треба јадат ужина пред спиење, тоа може да има корисен ефект и кај спортистите што тренираат издржливост. Протеинот што го внесуваме преку исхраната му обезбедува аминокиселини на телото, односно основни составни елементи што телото ги користи за да создаде важни протеини во телото, како што се хормони и ензими што помагаат телото да се опорави.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.

* Јаглехидратите придонесуваат за враќање на нормална мускулна функција (контракција) по тренинг со висок интензитет и/или долготраен тренинг што доведува до изморување на мускулите и намалување на резервите гликоген во скелетните мускули.

Корисен ефект се постигнува со внес на јаглехидрати од сите извори, вкупно 4 g на килограм телесна тежина, во поделени дози, во првите 4 часа, но не подоцна од 6 часа по тренинг со висок интензитет и/или долготраен тренинг што доведува до изморување на мускулите и намалување на резервите гликоген во скелетните мускули.

** Протеинот придонесува за зголемување на мускулната маса.

Јаглехидратите придонесуваат за враќање на нормална мускулна функција (контракција) по тренинг со висок интензитет и/или долготраен тренинг што доведува до изморување на мускулите и намалување на резервите гликоген во скелетните мускули. Корисен ефект се постигнува со внес на јаглехидрати од сите извори, вкупно 4 g на килограм телесна тежина, во поделени дози, во првите 4 часа, но не подоцна од 6 часа по тренинг со висок интензитет и/или долготраен тренинг што доведува до изморување на мускулите и намалување на резервите гликоген во скелетните мускули.

Растворите од јаглехидрати и електролити придонесуваат за поголема издржливост при долготраен и напорен тренинг.

РЕЦЕПТИ



Протеински палачинки со кикирики и Ф1 со вкус на Cookie Crunch

Потребно време за приготвување: 5 минути
Време за приготвување: 10 минути
Број порции: 2

Потребно:

4 мерици Herbalife Nutrition Ф
1 со вкус на Cookie Crunch
¼ лажичка прашок за печиво
2 лажици кремаст путер од кикирики
2 средни јајца
100 ml вода

Калории	Маси	Затлежидрати	Растителни влакна	Шеќери	Протеин
277	13,6g	15g	5,7g	7,1g	21g

Во една порција*

Начин на приготвување:

1. Ставете ги сите состојки во блендер и блендирајте додека не добиете мазна структура.
2. Ставете средна тава за пржење да се загрева на средна температура сè додека кога ќе попрскате неколку капки вода во тавата не почнат да се формираат меурчиња и да крчкаат. На хартиен бришач ставете малку масло и нежно премачкајте ја тавата.
3. Од тестото турете во тавата така што ќе формирате палачинка со дијаметар околу 7 cm и печете ја додека не порумени на долната страна. Превртете ја палачинката и печете ја и од другата страна додека не порумени. Палачинките сервирајте ги веднаш кога ќе ги испечете, декорирајте ги со омиленото овошје и уживајте!

* Без додатците и маслото за приготвување. Нашиот производ ги има сите нутритивни корисни ефекти само кога се приготвува според инструкциите на етикетата. Не заборавате, ако производ на Herbalife Nutrition се користи во рецепт што се загрева, нивоата на некои од витамините во готовиот производ може да се намалат во споредба со вредностите на етикетата.

Потребно:

20 g Ф3 Персонализиран протеински прашок
125 g немасно кисело млеко (не користете обичен јогурт)
4 белки
2 лажици вода
30 g бело брашно
55 g замрзнат спанаќ (да се одмрзне)
2 лажици бели семки од чиа
1 лажичка сол

Калории	Маси	Затлежидрати	Растителни влакна	Шеќери	Протеин
86	2g	2,7g	1,7g	1g	9,8g

Во една порција*

Начин на приготвување:

1. Во процесор за храна или во блендер ставете ги киселото млеко, белките и водата. Додајте ги брашното, Персонализиран протеински прашок, спанаќот, чиаа и солта. Убаво блендирајте додека смесата не стане густа како тесто за палачинки**.
2. Земете мала нелеплива тава за пржење и попрскајте ја со спреј против лепење (или премачкајте ја со малку масло). Ставете ја тавата да се загрева на умерена до висока температура.
3. Кога ќе се загрее тавата, турете околу 3 лажици од смесата во неа и потоа брзо (и убаво) распоредете ја во тавата со задниот дел од лажицата. Оставете го омлетот да се испржи убаво додека да се зацрви од едната страна. Потоа свртете го за да се испржи и зацрви и од другата страна.
4. Откако ќе се испржи омлетот од двете страни, ставете го на салфета или на решетка за да се излади. Истата постапка повторете ја со преостанатата смеса и секогаш прво премачкувајте ја тавата со масло пред да ставите од смесата за да не се залепи.



Протеински омлет со спанаќ

Потребно време за приготвување: 30 минути
Број порции: 5

* Кога се приготвува според инструкциите дадени на етикетата на производот, нашиот производ ги има сите нутритивни својства што се наведени на етикетата. Ве молиме имајте предвид дека ако Herbalife Nutrition производот се користи во рецепти со загревање, нивото на одредени витамини во крајниот производ може да биде пониско во однос на вредностите наведени на етикетата.

** Чиаа впила голема количина течност: особено ако смесата отстои! Затоа најдобро е да ја пригответе смесата пред да го правите омлетот. Ако забележите дека смесата се згуснува додека пржите, додајте малку вода за да ја разредите. Додавајте по околу една лажица (внимавајте да не ставите премногу) за смесата да остане густа како тесто за палачинки.

A woman with long dark hair, wearing a light grey tank top and dark grey shorts, is captured in a dynamic pose, stretching her right leg forward. She is wearing black sneakers with red laces. The background is a clear, bright blue sky. The text 'АКТИВЕН ЖИВОТ' is overlaid on the image in a bold, sans-serif font. The word 'АКТИВЕН' is in black on a yellow rectangular background, and 'ЖИВОТ' is in white on a transparent background.

АКТИВЕН ЖИВОТ

Дајте им гориво на своите цели и ослободете го својот потенцијал со Herbalife24®

Веруваме во креирање производи за спортска исхрана што им помагаат на сите типови спортисти да ги остварат своите цели без разлика дали се тоа големи или мали цели. Подобрете ги перформансите, фитнесот и опоравувањето со линијата Herbalife24®. Над 190 спортски тима, спортисти и настани во целиот свет ја користат нашата 24-часовна линија за спортска исхрана што им помага за најдобри перформанси.

Тренирајте, опоравете се и имајте перформанси како никогаш досега

Нашите стручњаци подготвија совети што ќе ви помогнат да ги постигнете своите цели и да го срушите личниот рекорд.

Моќта на протеинот

Протеинот е клучен дел од здрав начин на исхрана и придонесува за зголемување и одржување на чиста мускулна маса.¹ Без оглед на тоа дали сега го почнувате своето фитнес патување, дали вежбате редовно или сте спортист што работи на своите перформанси, ви треба оптимална исхрана што ќе ви дава поддршка во секое време. Дајте им гориво на своите цели со Herbalife24® без разлика дали се тоа мали или големи цели.

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



* Растворите од јаглехидрати и електролити придонесуваат за поголема издржливост при долготраен и напорен тренинг. Јаглехидратите придонесуваат за враќање на нормална мускулна функција (контракција) по тренинг со висок интензитет и/или долготраен тренинг што доведува до изморување на мускулите и намалување на резервите гликоген во скелетните мускули. Корисен ефект се постигнува со внес на јаглехидрати од сите извори, вкупно 4 g на килограм телесна тежина, во поделени дози, во првите 4 часа, но не подоцна од 6 часа по тренинг со висок интензитет и/или долготраен тренинг што доведува до изморување на мускулите и намалување на резервите гликоген во скелетните мускули.

Секогаш стремете се кон најдоброто

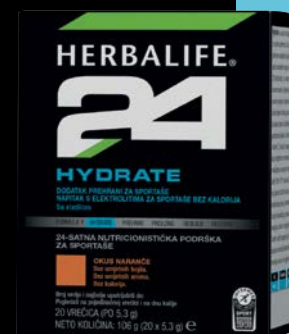
Ако вежбате одреден период и сте во добра форма, може да се разочарате ако веќе не забележувате напредок. Продолжете уште појак така што ќе го зголемите интензитетот на

тренинзите, ќе ги подобрите кардио тренинзите и ќе ги интензивирате тренинзите за сила. Да водите поздрав и поактивен начин на живот е патување; ние сме со вас во секој чекор од патот.

Хидрацијата е клучна

Без оглед на тоа дали играте на интензивен фудбалски натпревар, тренирате или одите во теретана, ви требаат производи што ќе ви помогнат да се подготвите, да тренирате и да се опоравите. Herbalife24® Hydrate е додаток на исхрана, нискокалоричен напиток за спортисти за поголем внес на течности.

Hydrate е создаден од експерти за исхрана за луѓе кои се физички активни. Овој уникатен напиток што не содржи калории и е со осмолалност пониска од 270 mOsmol/kg. Со дискретен вкус на портокал, Hydrate претставува совршена опција на напиток што може да го пиете во текот на денот.



Успехот е збир од мали чекори што ги правиме секој ден

Ја знаете приказната за трката меѓу желката и зајакот? Брзиот зајак кој бил многу сигурен дека ќе ја победи желката застанал за време на трката и заспал, а мирната желка која се движела многу бавно без да застане, продолжила и го победила зајакот. Кога станува збор за

намалување на телесната тежина или за подобрување на фитнес нивото е слично како во приказната, нема краток пат. Долгорочни резултати се гледаат и се постигнуваат кога ќе си поставите цели што може да ги остварите со континуиран, обмислен, сигурен фитнес план.

Опоравете се* исто како што тренирате

Одморот и опоравувањето се неопходен дел од секој фитнес план. По интензивно вежбање или тренинг, ви треба одмор и вам и на мускулите. Наполнете ги батериите со Herbalife24® Rebuild Strength: напиток за опоравување* по тренинг. Една порција содржи 25 g протеин, девет витамини и минерали што придонесуваат за опоравување и поддршка на мускулната маса по анаеробни вежби.* Herbalife24® Rebuild Strength го има со неодрлив вкус на чоколадо.



Водич за зимски фитнес

Автор: Саманта Клејтон, AFAA, ISSA – потпретседател,
Глобални спортски перформанси и фитнес

Температурите опаѓаат, ноќите се зголемуваат, па вежбањето надвор е често последното нешто што сакаме да го правиме во зима. Меѓутоа, тоа не значи дека треба да престанеме со физичка активност. Урамнотежена исхрана и континуирана физичка активност се клучна долгорочна стратегија за подобрување и одржување здраво тело. Подобрете си ја исхраната и постигнете ги саканите резултати така што ќе бидете редовно физички активни во текот на неделата со нашиот водич за зимски фитнес.

Вежбајте редовно

Со редовна физичка активност се подобрува густината на коските, се тонираат мускулите, се подобрува кардиоваскуларното здравје, се зголемува нивото на енергија и многу повеќе. Ако сакате да направите голема промена во телесната композиција или да ги подобрите спортските перформанси, ќе треба да бидете активни подолги временски интервали. Настојувајте да вежбате 60-90 минути со различен интензитет што ќе ви помогне да ги постигнете своите конкретни лични фитнес цели.¹

Сами одредете си го темпото

Бидете внимателни со телото и обидете се пребрзо да не почнете рутина зашто тоа може да доведе до зголемена мускулна болка. Ако е доцна за тоа и ако веќе имате болки во мускулите, направете план за неколку дена со лесни вежби како што се бавно пешачење и истегнувања за да ви помине. На следниот тренинг, исфорсирајте се за да постигнете резултати, но не премногу па да не може да одите следниот ден.

Забавувајте се!

Избраната активност треба да ви биде забавна зашто така ќе сакате пак да вежбате. Како што ви се подобрува фитнес нивото полека зголемувајте го и нивото на физичка активност. Ако излезете од форма или ако престанете да вежбате, ќе изгубите дел од кардиоваскуларниот фитнес и мускулна сила.* Но, не обесхрабрувајте се! Телото има одлична мускулна меморија, што значи ќе се врати брзо на истото ниво од претходно и овој пат може тоа да биде побрзо за разлика од првиот пат кога почнавте.

¹ СЗО (2010). Светска здравствена организација

ЕВЕ НЕКОЛКУ СОВЕТИ

што ќе ви помогнат да си го подобрите фитнес нивото оваа зима:



Лесно истегнувајте се за целосно да ги раздвижувате мускулите и зглобовите секој ден. (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

Зголемувањето на нивото на физичка активност е полесно отколку што мислите! Качувајте се по скали, паркирајте на најоддалеченото паркинг место до продавницата, работете во дворот, танцувајте и играјте си со децата.



Пешачете секој ден. Полека накачувајте го времето сè додека не ви стане пријатно да пешачите по 30 минути. Потоа зголемете го интензитетот така што ќе пешачите побрзо. Почнете да пешачите и по разновидни терени, како на пр., ридови и полека почнете да го забрзвате темпото кон џогирање или трчање.

Правете вежби со отпор со сопствената тежина, како што се едноставни чучнувања, исечкорувања, склекови, па како напредувате додавајте тежина.



Не можеме да ви ветоиме дека ако сте активни нема да се потите, но можеме да кажеме дека ако почнете со физичка активност и ако напредувате постепено, фитнесот ќе ве асоцира на подобра телесна композиција, самодоверба и добро чувство. Најважната работа е да си го слушате телото. Форсирајте се доволно за да добиете чувство дека си поставувате предизвик, но не премногу за да го избегнете ризикот да се повредите или да ве боли сè следниот ден.

* 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®

Негата на кожата не мора да биде комплицирана. Линијата Herbalife SKIN® ви обезбедува квалитетни состојки, билки и екстракти што ја чистат, тонираат, третираат кожата и ја одржуваат нејзината влажност. Нашите наградувани производи се дерматолошки тестирани, не содржат додадени парабени или сулфати.

САКАЈТЕ СИ ЈА КОЖАТА, НАХРАНЕТЕ ЈА И РАЗГАЛЕТЕ ЈА

Нашите стручњаци ви даваат совети и трикови како да ја подготвите кожата за лето со нашите производи: лосион за чистење, крем за тонирање, ексфолијанти и производи за хидрирање и/или за одржување на влажноста на кожата!



ЧИСТЕЊЕ ЛИЦЕ ЧИСТЕЊЕ ЛИЦЕ: Смирувачки Гел за Чистење од Алоја

Правилното чистење на лицето помага да се отстранат нечистотии, вишок маснотии, честички од загадување, шминка и треба да се практикува секое утро и секоја вечер. Смирувачкиот гел за чистење од алоја е освежувачки нежен гел збогатен со алоја вера и содржи витамини Б3, Ц и Е и ја прави кожата чиста и неодрливо мека.



ЕКСФОЛИЈАЦИЈА:

Цитрусен Гел за Чистење и за Измазнување на Кожата

Како што старееме, процесот на регенерација на клетките сè повеќе се забавува. На кожата ѝ треба наша помош и затоа треба да користиме добар ексфолијант што ќе ги отстрани наталожените мртви клетки за да може кожата подобро да ги апсорбира производите за нега на кожата.

Подоброете си ја рутината за нега на кожата со Цитрусниот гел за чистење и за измазнување на кожата. Има лесна формула и зрната од јојоба за длабинско чистење ги отстрануваат нечистотиите и шминката и кожата ја прават чиста и ревитализирана.



Заштитен Фактор

Заштитен Хидрантен Крем со Заштитен Фактор 30

Поважно од кога било е да користиме хидрантен крем со заштитен фактор. Производите што се богати со заштитен фактор помагаат за заштита на кожата од штетните УВ-А/УВ-Б зраци. Секој треба да користи хидрантен крем со заштитен фактор независно од тенот на кожата и без разлика дали е сончево или не. Нашиот Заштитен хидрантен крем со заштитен фактор 30 обезбедува заштита на кожата од УВ-А/УВ-Б зраците. Содржи витамини Б3, Ц, Е и алоја вера и кожата ја прави помазна и помека и видливо посјајна за само седум дена.* За најдобри резултати, нанесете поголема количина по гелот за чистење, тонерот и серумот. Користете го наутро или пред да бидете изложени на сонце.



ОДРЖУВАЈТЕ ЈА

ВЛАЖНОСТА ДЕЊЕ И НОЌЕ

Почнете го денот со Дневниот хидрантен крем што дава сјај; хидрантен крем што на кожата ѝ дава сјај и ја прави помазна, помека и посјајна за само седум дена.* Содржи мешавина од витамини што ѝ одговараат на кожата: витамини Б3, Ц, Е, алоја вера, масло од семки сончоглед и екстракт од јатки орев што на кожата ѝ дава сјај и без шминка.

Дозволете ѝ на кожата да се опушти со нашиот богат и раскошен Ноќен крем за обновување на кожата. Содржи мешавина на витамини: Б3, Ц, Е, алоја вера и билни екстракти. Овој крем е формулиран за да обезбедува долготрајна хидрација додека спиете за да се разбудите со свиленакаста и мека кожа. Ноќниот крем за обновување на кожата е клинички тестиран и докажано е дека кожата е помазна и помека за само седум дена.*



* Клинички тестиран врз испитаници за утврдување рапавост на кожата со Visioscan и со фото-техника на обратен инженеринг на интервали од нула, седум и 42 дена.

Како да ги негуваме рацете

Секој ден рацете доаѓаат во контакт со многу супстанции. Сапуни, детергенти, шампони, вода, средства за чистење и многу друго, сите овие работи може да ги отстранат заштитните масла што ја одржуваат влажноста на деликатната кожа на дланките. Еве седум совети за тоа како подобро да ги негувате рацете.

Не претерувајте со миене

Важно е да ги миеме рацете правилно и редовно. Иако е ова потребно, не треба претерано да ги миеме зашто тоа може да предизвика иритација на кожата. Добра идеја е да носите ракавици кога миете садови или кога чистите мијалници, кади и туш кабинни.



Размислете дали да користите сапун



Сапуните се одлични за телото, но не и за рацете. Побарајте средство за миене раце што е без сулфати и што содржи антиоксиданси, витамини и понежни природни состојки, како што се алоја вера, маслиново масло или ши путер што ѝ ја обезбедуваат потребната влажност на кожата.

Хидрантниот крем нека ви биде при рака

Ако ги негувате рацете, задолжително треба да користите крем за раце. Нека биде во практично пакување за да не заборавате да го ставате. Имајте туба крем на мијалникот, на ноќната масичка, во чантата, во ранецот за вежбање, на бирото, па дури и во држачот за чаша во автомобилот. Измијте ги рацете, избришете ги со тапкање и ставете крем додека е кожата влажна. Ова е најдобар начин за да се задржи влажноста и да имате мека, свиленкаста кожа.



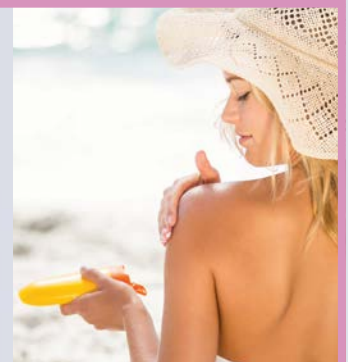
Дополнителна нега



Зимата не е добра за рацете. Снегот, студениот воздух, па дури и ветерот може да ни ги исуши и дехидрира и рацете да ни испукаат. Во студените месеци секогаш носете ракавици кога излегувате надвор.

Користете крем со заштитен фактор

Дали знаете дека дланките ја откриваат возраста? Негувајте ги така што ќе ги миете, ќе ги хидрирате и ќе користите голема количина крем за сончање. Сончевите УВ-А и УВ-Б зраци се штетни, може да ја изгорат и да ја остарат кожата. Кожата на горниот дел од дланките е деликатна и склона на флеку од сонцето – не заборавајте да ги заштитите кога возите автомобил или велосипед, па дури и кога ја косите тревата.



Најдоброто време за нега е навечер



Добра нега на рацете почнува навечер. Чувајте си крем за раце на ноќната масичка и намачкајте се пред да си легнете. Додајте го овој едноставен чекор во вечерната рутина и ќе се будите се неодрливо меки и хидрирани раце.

Не заборавајте ја ексфолијацијата

Правете брза ексфолијација еднаш неделно за рацете да ви изгледаат и да ги чувствувате подмладено. Следен пат кога ќе правите ексфолијација на лице, земете мала количина од истиот производ и истријте ги рацете. Измијте ги, избришете ги со тапкање и ставете хидрантен крем. Топ совет: земете уште малку крем за раце (или маслиново и/или кокосово масло) и втријте го во кутикулите.



Пет утрински навики за разубавување за почеток на денот

Да се негувате не значи само да запалите свеќи, да уживате во пенлива бања и да си ставате маски од кал. Треба да одвоите време во текот на денот за да правите работи што ви носат внатрешна среќа и чувство на леснотија. Време е да се чувствувате добро и да ги додадете овие пет навики во утринската рутина за разубавување.

Утрински навики за разубавување

Најважниот оброк во денот

1



За денот да ни почне како што треба, важно е да му дадеме гориво на телото и да изедеме здрав појадок. Ова е важно зашто ќе ни го задоволи гладот наутро и нема да посегнеме по ужина што е нездрава храна. Сакајте го појадокот и заменете ја храната полна со шеќер со вкусни јајца, палачинки со сируп, неодрливо густо кисело млеко или вкусен протеински шејк со вкус на чоколадо што може да го пиете и додека сте во движење.

Дали знаете дека е екстремно важно да пиете вода наутро? Кога ќе се разбудиме, телото треба да се хидрира. Кога сме дехидрирани, едноставно не сме во најдобра форма. Навикнете се да пиете голема чаша вода кога ќе се разбудите. Водата наутро покрај тоа што го хидрира телото, може да помогне и за активирање на метаболизмот.



2

Утрински навики

Голем дел од нас пијат кафе кога ќе се разбудат зашто не баш секој ги сака утрата! Но, време е да направите промена, кафето заменете го со зелен чај.



Почнете го денот со чај

Негата на кожата е битна



Тоа што го нанесуваме на телото е еднакво важно како и храната што ја јадеме. Во утринската рутина почнете да користите производи за нега на кожата што се богати со антиоксиданси и витамини Ц и Е. Витамините Ц и Е го бранат телото од штетата што ја предизвикуваат слободните радикали, што може да предизвика прерано стареење. Неопходно е да ја чистите и да ја тонирате кожата, да користите серум, да ја одржувате влажноста и да ја заштитувате кожата со крем за сончање секој ден без оглед на времето.

Дали знаете дека вежбањето наутро може да ви помогне подобро да спиете навечер? Одвојте време за кратка утринска прошетка, за пливање пред да одите на работа, а може и за неколку кругови со точак во маало. Сјајот по вежбање ќе ви даде младешки, блескав изглед со кој ќе го почнете денот.



Вежби наутро за мирна ноќ

Сега е повеќе од кога било важно да ги негуваме телото, кожата и умот. Ставете го телефонот или будилникот далеку од вас за да треба да станете од кревет за да го исклучите и нека ви стане навика да не го стискате копчето „snooze“. Почнете го денот со овие пет совети и утрата ќе ви бидат подобри.

* Витаминот Ц и витаминот Е придонесуваат за заштита на клетките од оксидативен стрес

Измешајте
и уживајте



Immune Booster

Паметен начин на исхрана за телото

EPICOR®

Витамин
Ц

Витамин
Д

Селен

Цинк

Нарачајте уште веднаш

SKU: 2273

Само за илустрација.



HERBALIFE
NUTRITION

ОДРЖЛИВОСТ

**На пат сме да станеме
поодржлива компанија.**

Придружете ни се и бидете во тек
со ажурираните информации.

ПОБЕДАТА ПОЧНУВА ОДНАТРЕ



Глобален нутриционистички
партнер на Кристијано Роналдо



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge,
England, UB8 1HB. 2022 г. Печатено во Европа.

Сите имиња на производи и на компанијата што завршуваат со ® или со ™ се регистрирани или чекаат регистрација од страна на Herbalife International, Inc. Сите права задржани. Ниеден дел од оваа или од која било друга публикација на Herbalife Nutrition International не смее да се репродуцира ниту да се копира во печатена, аудио или видео форма без писмена дозвола од Herbalife Nutrition International.

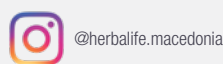
Исклучок се грешките и пропустите.

Ниедна изјава наведена овде, а дадена од Herbalife Nutrition клиенти и/или Независни Herbalife Nutrition Членови не смее да се користи за продажба на Herbalife Nutrition производ. Начинот на употреба и целите на Herbalife Nutrition производите детално се објаснети во литературата со производи на Herbalife Nutrition што Компанијата официјално ја користи и тоа претставува единствениот репрезентативен материјал што треба да се користи при продажба на Herbalife Nutrition производи. Во ниеден случај изјава на корисник на Herbalife Nutrition производи и/или на Независен Herbalife Nutrition Член не смее да се толкува како тврдeње или како репрезентативен пример за тоа како треба да се користат производите ако е различна од начинот на употреба утврден во литературата со производи на Herbalife Nutrition и на етикетите на производите. Herbalife Nutrition производите помагаат при регулирање на телесната тежина само во рамките на исхрана со ограничен

калориски внес.

Износот на приход наведен во овој билтен не претставува автоматска заработка. Реалниот износ што ќе го заработите зависи од вложениот труд и од времето потрошено на бизнисот.

Issue 202
Macedonian
#5921-MK-A3



202: 2022 г.

ASPIRE TODAY



HERBALIFE
NUTRITION



СЛАВИМЕ ЗА СТАТУС PRESIDENT'S TEAM КАРМЕН И САШО МИХАЈЛОСКИ

Кога дознавме за Herbalife и двајцата бевме студенти. Јас студирав англиски и француски јазик на Универзитетот во Љубљана, сакав да бидам преведувач.

Сашо тогаш почнуваше со студии на Градежниот факултет.

Јас почнав како клиент, по многубројни претходни обиди да ослабам. Кај HN ми се допадна тоа што беше многу вкусен, што не бев цело време гладна, како и неверојатната заедница што ме инспирираше поздравно да живеам.

Сашо ми се придружи во HN кога го запозна мојот ментор Игор, кој го инспирира со деловната можност. Визијата ја добивме на нашиот прв поголем лидерски настан со Марк Хјуз и Џим Рон и му поверувавме на Марк и на неговиот сон дека еден ден ќе бидеме присутни во целиот свет и ќе правиме огромна разлика во животот на луѓето.

Огромна поддршка ни беше тоа што на настаните постојано учевме за филозофијата за успешен живот, како да се справуваме со предизвици и каков ментален склоп да изградиме. Може да кажеме дека во Herbalife постигнавме личен раст, и тоа со сигурност ни помогна успешно да се справиме во многу животни и деловни ситуации и да не ја изгубиме визијата што ја поставивме првиот ден. Имавме и успеси и падови, кои секако би ги имале што и да решевме да работиме во животот.

Од првиот ден ја разбравме моќта на можноста да се има бизнис во повеќе земји. Набргу потоа сфативме колку е

неверојатна оваа можност, зашто остварувавме приход од разни земји. За две години стигнавме до GET, а во тој статус останавме повеќе години зашто бевме задоволни од приходот што го остваруваме во време на економски и политички турбуленции на Балканот. Предизвиците нè направија посилни и со тек на време сфативме дека може да постигнеме многу повеќе. Во изминатите две години нашиот бизнис се зголеми двапати. Во септември 2020 г. се квалифициравме за МТ 7.500 и сега во мај 2021 г. ја завршивме квалификацијата за РТ. Кога ќе дојде вистинското време, сè си доаѓа на свое место!

Сè се важи и ова го научивме уште на самиот почеток. Никогаш не откажувајте се и ќе дојде вашето време, кога ќе бидете спремни. Имаме неверојатен тим на луѓе во целиот регион и во целиот свет, одлични лидери што ја сакаат мисијата на HN исто колку што ја сакаме и ние!

Неизмерно сме им благодарни на нашите спонзори Јелка Залар и Игор Никовиќ. Тие ни ја дадоа можноста да бидеме дел од оваа неверојатна компанија како независни претприемачи. Многу ѝ благодариме и на нашата менторка Мери Холовеј, од која научивме толку многу за лидерството. Засекогаш ќе му бидеме благодарни на Марк Хјуз и ќе се залагаме луѓето да разберат што создаде тој заедно со најдобрите лидери од целиот свет.

Квалитетот на живот и слободата што ја имаме се едноставно неверојатни.

Кармен и Сашо



СЛАВИМЕ ЗА СТАТУС PRESIDENT'S TEAM ИГОР И КСЕНИЈА МЕЛЕХ

Ние сме Игор и Ксенија и во Herbalife сме веќе 22 години.

Пред да почнеме со Herbalife имавме приватен бизнис и немавме слободно време и можност да живееме поквалитетно и да имаме повеќе време за семејството.

Почнавме во 1999 г. и откако го чувме Марк Хјуз и неговата визија на Extravaganza во Париз, одлучивме ова да ни биде главен бизнис во животот.

Благодарни сме за тоа што ги сменивме нашите навики и што нашето семејство прави одлични резултати со производите и со здрав и активен начин на живот.

Herbalife е животна школа за нас и во 22 години имавме и падови и успеси, но никогаш не се откажавме од нашата цел да оствариме статус President's team.

Нашата бизнис филозофија уште од првиот ден е „Користи, носи, зборувај“ и „Едноставно, забавно, магично“, како што нè учеа Марк Хјуз и Џим Рон.

Работевме и им помагавме и на други луѓе да се развијат сите овие години и видовме дека сите начини и алатки функционираат кога веруваме во нив.

Вербата во Herbalife и вербата во луѓето дека може да успеат ни помогна да изградиме организација. Се нетрпение чекаме наскоро да имаме нови членови на President's team во нашата организација.

Имаме многу повеќе одошто очекувавме на почетокот, а тоа се патувања, пријателства во целиот свет, слобода на избор секој ден и време за семејството и за нашите многубројни хобија.

Имаме мисија да инспирираме што е можно повеќе луѓе да се променат и да им помагаме со нивното искуство за да видат дека е ова возможно и за нив и никогаш да не се откажат од своите соништа. Секој ден сме му благодарни на Herbalife и на нашите спонзори Томислав и Деица зашто без нив немаше да успееме.

Игор и Ксенија



ОДРЖЛИВОСТ

МАЛИ ПОСТАПКИ ГОЛЕМО ВЛИЈАНИЕ

Дури и амбалажата на нашиот
Формула 1 шејк ја намали тежината!

На глобално ниво
отстранивме 1,4 милион kg
пластика од амбалажата
на нашиот Формула 1 шејк.



Врвната линија производи на Herbalife Nutrition за научно развиена исхрана, за регулирање на тежината и за лична нега е поткрепена со индивидуализиран, пријателски пристап и со гаранција за враќање на парите во рок од 30 дена. Ве молиме побарајте го најновото издание на Брошурата со производи.

© 2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022 г. Печатено во Европа.



/Herbalife



@herbalife.macedonia



@herbalife



Herbalife Nutrition

За повеќе информации, побарајте ме уште денеска:

Issue 202 – Insert – Macedonian – #5921-MK-A3