

202: 2022

TODAY

ŻYJ DOBRZE

Trenuj swoje ciało,
trenuj swój umysł

AKTYWNE ŻYCIE

Twój przewodnik
po fitnessie

JEDZ MĄDRZE

Nocne odżywianie
organizmu dla
sportowców



HERBALIFE
NUTRITION

SPIIS TREŚCI



08-09

Odzyskaj motywację

14-15

Pięć sposobów na sytość bez przejadania się



16-17

Nocne odżywianie organizmu dla sportowców



10-11

Trenuj swoje ciało, trenuj swój umysł



20-21

Herbalife 24



22 - 23

Twój przewodnik po fitnessie



24 - 25

Herbalife Skin



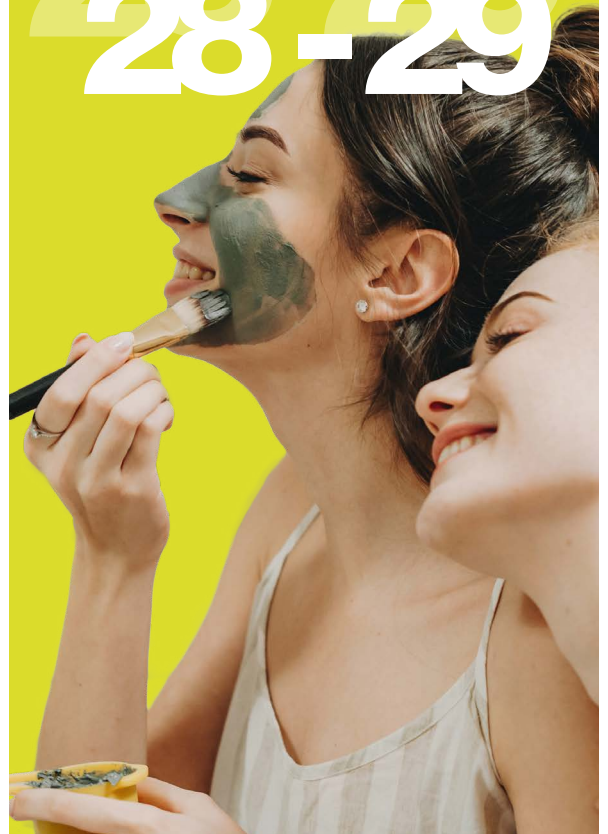
26 - 27

Wskazówki, jak dbać o swoje dłonie



Pięć porannych nawyków dla urody, by dobrze zacząć każdy dzień

28 - 29



Przejrzyj magazyn „Today” online na:
HerbalifeToday.com

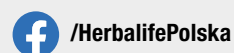


Nie masz jeszcze aplikacji?

Pobierz ją ze sklepu App Store lub Google Play.



Obserwuj nas na:



PROTEIN DRINK MIX WEGAŃSKI

Idealny Partner
z Formułą 1

- 24,2 g białka
- 26 witamin i składników mineralnych
- Bez dodatku cukru
- Bez glutenu





**ŻYJ
DOBRCZE**



Drogi Czytelniku!

Cóż to za rok! Przy tych wszystkich zwrotach akcji nasze życie przypomina fabułę filmu. Jesteśmy świadkami zmian zachodzącymi na skalę, jakiej nigdy wcześniej nie widzieliśmy. Zmiana może być źródłem niepokoju dla wielu z nas, skoro codzienne rytuały i nawyki przynoszą nam komfort i poczucie bezpieczeństwa. Ale zmiana może również skłonić nas do ponownego przemyślenia sposobu życia, myślenia i działania w sprawach, które są dla nas najważniejsze.

Niezależnie od tego, czy nadal pracujesz z domu, ponownie odkrywasz swoje okolice i miasto, czy zaczynasz spotykać się ze swoim zespołem osobiście, zmiana nie musi wiązać się z lękiem.

Nic nie sygnalizuje zmiany bardziej niż początek nowej pory roku. Najpierw wydaje się końcem niektórych rzeczy i bramą do nowych. Liście i kwiaty rozkwitają pełnią kolorów. Wszystko zdaje się rozkwitać i rozjaśniać.

Wiosenne powietrze wydaje się świeższe. To czas odnowy, z atmosferą pełną możliwości, marzeń i nowych celów.

Od odżywiania nocnego dla sportowców i pomysłów na posiłki, które pomogą Ci pozostać na właściwej drodze w tym sezonie, po nasz przewodnik po fitnessie i wskazówki, jak dbać o dłonie – materiały do tego wydania tworzyliśmy z czułością dla Ciebie.

Świadomość, że pomimo tak wielu trudności nasz świat jest pełen cudów, że otacza nas więcej dobroci i życzliwości, niż nam się wydaje, stanowi dla nas źródło siły i spokoju.

Możemy zatrzymać się, wyciszyć i poczuć, że żyjemy. Niech nowy sezon będzie dla Ciebie czasem odnowy i odzyskania równowagi. Życzę Ci zdrowia, szczęścia, radości i celowości we wszystkim, co robisz.

Chayya Syal,
Starszy copywriter



Pięć sposobów by odzyskać swoją motywację!

Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM, FAND – Starszy Dyrektor, dział szkoleń i edukacji żywieniowej Herbalife Nutrition

Jedną z najtrudniejszych rzeczy w odchudzaniu jest motywacja. Na początku czujesz się skoncentrowany, mierzysz wysoko i jesteś gotowy na podjęcie wyzwania. Ale potem coś się wydarza. Być może Twoja waga nie spada tak szybko, jak oczekiwałeś. Może Twój program jest zbyt intensywny lub podekscytowanie z pierwszych kilku tygodni opadło i straciłeś zainteresowanie.

To nie dieta. To zmiana stylu życia

Kiedy nasza motywacja spada, warto najpierw przemyśleć powody, dla których chcemy schudnąć. Na jakimkolwiek etapie podróży jesteś, oto pięć wskazówek, które pomogą Ci wrócić na właściwe tory i osiągnąć swoje cele.



1

Spójrz do wewnątrz

Wpadki zdarzają się każdemu. Warto pamiętać, że błędy, które popełniamy, nas nie definiują. Wiele nawyków, które próbujemy zmienić, towarzyszy nam od dawna. Zidentyfikuj czynniki, które skłaniają Cię do niepożądanego zachowania. Zapisz je i zastanów się, co je wywołuje, jak zwykle na nie reagujesz, a jak chciałbyś reagować.





2

Pozostań na właściwej drodze

Na początku nasze morale jest wysokie. Bacznie monitorujemy swoje posiłki, poziom aktywności, samopoczucie, zmiany wagi itp., ale czasami możemy popaść w samozadowolenie i niepostrzeżenie wrócić do starych nawyków. Tworzenie nowych wymaga czasu, a świetnym sposobem na ich przyswojenie sobie jest świadome obserwowanie swoich codziennych zachowań.

3

Bądź elastyczny

Na początku swojej przygody z odchudzaniem zapewne wyznaczyłeś sobie cele. Ale ich wyznaczenie nie oznacza, że są na wieczność wyryte w kamieniu. Czasami stajemy się zbyt ambitni i bierzemy na siebie więcej, niż faktycznie możemy udźwignąć. Idź we własnym tempie. Postęp to wciąż postęp, nawet jeśli odbywa się powoli.

4

Podziel na mniejsze fragmenty

Mając wizję ambitnego celu, który chcemy osiągnąć, czasami czujemy się przytłoczeni. Ilekroć wydaje Ci się, że coś Cię przerasta, pomyśl o małych krokach, które pomogą Ci osiągnąć cel. Skup się na nich i doceniaj siebie za każdym razem, gdy realizujesz to nowe, pożądane zachowanie.

5

Nagradzaj się za małe osiągnięcia

Nie ma powodu, by nie nagradzać się za robienie postępów! Pomyśl, jak chciałbyś świętować, będąc w jednej czwartej lub w połowie drogi do celu. Znajdź sposoby na nagradzanie małych osiągnięć, na przykład codziennych ćwiczeń w tym tygodniu lub ugotowania trzech obiadów w domu.

Kiedy masz problemy z przestrzeganiem diety, przypomnij sobie, co motywowało Cię na początku. Każdy jest inny; nie ma dobrej czy złej drogi. Codziennie znajdź chwilę na pogratulowanie sobie kontynuowania podróży i refleksję, dlaczego zdecydowałaś się ją rozpocząć.

Trenuj swoje ciało, trenuj swój umysł

Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Wiceprezydent,
dział sportu i fitness

Sportowcy często mówią, że mentalna strona sportu jest tak samo ważna jak trening fizyczny, który wykonują na co dzień. Czerp jak najwięcej korzyści ze swoich treningów z pomocą naszej filozofii fitness, która pomoże Ci trenować najlepiej, jak potrafisz.

Siedem filarów udanych treningów

Nasza filozofia fitness opiera się na następujących pięciu zasadach: równowaga, personalizacja, bezpieczeństwo, czas na odżywianie i styl życia. Aby stworzyć bardziej wszechstronne podejście, dodaliśmy jeszcze dwa elementy: skupienie i zaangażowanie.



Równowaga

Najlepsze podejście do ćwiczeń polega na zachowaniu równowagi, co obejmuje pięć kluczowych elementów fitnessu w zakresie zdrowia. Są to: budowa ciała, wydolność sercowo-oddechowa, siła i wytrzymałość mięśni oraz elastyczność. Upewnij się, że Twoje treningi obejmują te pięć elementów.

Bezpieczeństwo

Jeśli chcesz, by Twoje ciało się zmieniło, musisz o nie dbać. Możesz przesuwać granice swoich możliwości, ale nigdy nie rezygnuj z prawidłowego wykonywania ćwiczeń czy robienia postępów.

Personalizacja

Twój plan fitness powinien opierać się na Twojej indywidualnej historii ćwiczeń, aktualnym poziomie sprawności i wyznaczonych celach fitness. Zaczynaj od poziomu, który jest dla Ciebie odpowiedni.

Czas na odżywianie

Aby osiągnąć swoje cele fitness, trzeba opanować zasady prawidłowego odżywiania przed, w trakcie i po treningu.

Styl życia

Ćwiczenia są ważnym elementem ogólnego zdrowego stylu życia, który obejmuje także odpowiednią higienę snu, odżywianie, wsparcie społeczne i relacje osobiste. Te czynniki związane ze stylem życia mogą wpływać na Twoją zdolność do osiągnięcia i utrzymywania efektów.

Skupienie

Kiedy naprawdę skupisz się na sesji treningowej i będziesz bardziej świadomy siebie, będziesz staranniejsz wykonywać ćwiczenia, co może mieć pozytywny wpływ na poziom intensywności treningu. Stwórz stały rytuał i zaplanuj odżywianie przed treningiem, byś mógł poświęcić całą energię na trening.

Zaangażowanie

To ważne, by zobowiązać się do przestrzegania planów treningowych i żywieniowych. Spróbuj zapisywać pozytywne afirmacje co tydzień – lub codziennie – by wzmocnić swoją motywację. W miarę realizacji celów analizuj swoją dotychczasową drogę i wyznaczaj nowe cele.

Aby trenować najlepiej jak potrafisz, musisz znaleźć podejście, które pomoże Ci zbudować siłę zarówno psychiczną, jak i fizyczną. Wykorzystaj te filary, by zwiększyć swoją szansę na sukces.

BATON PROTEINOWY H24 ACHIEVE



ZASILAJ SWOJE CELE

ODPOWIEDNI DLA
WEGETARIAN

NISKA ZAWARTOŚĆ
CUKRÓW

BEZ SZTUCZNYCH
AROMATÓW





**JEDZ
MĄDRZE**

Pięć sposobów na sytość bez przejadania się

Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM, FAND – Starszy Dyrektor, dział szkoleń i edukacji żywieniowej Herbalife Nutrition

Uczucie sytości pod koniec posiłku jest bardzo przyjemne – zwłaszcza, jeśli możesz osiągnąć je bez przejadania się. Wielu z nas instynktownie wybiera sycące potrawy zapewniające poczucie komfortu. Przygotowaliśmy listę pięciu produktów spożywczych i potraw, które pomogą Ci pozostać na właściwej drodze.

Co sprawia, że dana potrawa jest sycąca?

Jest kilka powodów, dla których niektóre produkty są bardziej sycące niż inne. Pokarmy, które dostarczają białka, mogą nasycić na dłużej, ponieważ strawienie białek zajmuje więcej czasu niż tłuszczów lub węglowodanów.¹

A czy wiesz, że niewielka ilość tłuszczów nienasyconych w posiłku może zwiększyć uczucie sytości? Dzieje się tak, ponieważ tłuszcz spowalnia tempo opróżniania żołądka. Pokarmy bogate w błonnik również mogą wspomagać sytość na kilka sposobów. Jeden rodzaj błonnika zwiększa objętość żywności bez dodawania kilokalorii.

Drugi rodzaj spowalnia tempo opróżniania żołądka, co może pomóc Ci zachować uczucie nasycenia na dłużej.³

Spożywanie produktów zawierających dużo wody lub powietrza również sprzyja sytości, ponieważ zwiększa objętość posiłków (bez dodawania ani jednej kilokalorii). Większość z nas uznaje się za sytych przy określonej objętości żywności, która nie różni się tak bardzo przy różnych posiłkach.⁵ Jeśli część tej objętości pochodzi z błonnika, powietrza lub wody, wypełnia żołądek i przyczynia się do odczuwania sytości.

Jajka

Są bardzo wszechstronne i świetnie sprawdzają się jako pyszne dania główne i/lub przekąski. Białko jest bardziej sycące niż tłuszcz czy węglowodany, a jedno jajko dostarcza prawie siedem gramów białka i poniżej 70 kcal. Omlet wykonany z samych białek dostarcza około 3 gramów białka i 20 kcal na każde jajko użyte do jego przygotowania.



Owsianka

Płatki owsiane są bogatym źródłem błonnika rozpuszczalnego⁶, który pęcznieje i gęstnieje w kontakcie z płynem³, zwiększając nasycające właściwości posiłku, a nawet czas jego trawienia.

Zwiększ sytość: dodaj białko i/lub zdrowy tłuszcz (np. masło migdałowe). Ugotuj płatki na mleku lub napoju sojowym. Po zdjęciu z ognia dodaj trochę odżywkę białkową.



Koktajl proteinowy z owocami leśnymi

Koktajl proteinowy z proszku, przyrządzony na bazie mleka lub napoju sojowego, z dodatkiem owoców leśnych może Cię nasycić, ponieważ zawiera białko i błonnik.³

Zwiększ sytość: dodaj do koktajlu kostki lodu i miksuj w blenderze przez kilka minut, by uzyskać gęstszy i jeszcze bardziej kremowy koktajl!



Zupa fasolowa

Fasola jest doskonałym źródłem błonnika rozpuszczalnego i ma tę dodatkową zaletę, że zawiera białko. Miska zupy z czarnej fasoli może dostarczyć 15 gramów zdrowego białka roślinnego.⁶

Zwiększ sytość: zjedz sałatkę z mieszanych warzyw z dodatkiem oliwy z oliwek. Błonnik zawarty w sałatce i nienasycony tłuszcz pochodzący z oliwy z oliwek uzupełnią nasycające działanie białka i zawartość błonnika rozpuszczalnego.

Jogurt grecki 0% tłuszczu

Jogurt grecki może mieć dwa razy więcej białka niż tradycyjny. Jedna porcja zawiera 15 gramów białka i mniej niż 100 kilodżuli. Powiedz „nie” gotowym, słodzonym jogurtom i dodaj substancję słodzącą samodzielnie – prawdopodobnie użyjesz jej znacznie mniej niż producent! Jogurt świetnie nadaje się do samodzielnego spożycia, ale także jako dodatek do zup i koktajli, by uzyskać bardziej kremową konsystencję i zwiększyć ilość białka.⁶

Zwiększ sytość: do jogurtu wsyp jagody o wysokiej zawartości błonnika. Jeśli wolisz wersję na słońce, wymieszaj jogurt grecki z posiekanym ogórkiem, marchewką i czerwoną papryką, posyp solą i czarnym pieprzem.

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. Fisman et al. (2014). Food Res Int, 62, 551-560.
6. USDA, FoodData Central

Nocne odżywianie organizmu dla sportowców

Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM, FAND – Starszy Dyrektor, dział szkoleń i edukacji żywieniowej Herbalife Nutrition

Odpowiednie przekąski przed snem pomagają sportowcom zregenerować organizm*, a także osiągać najlepsze wyniki następnego dnia.¹

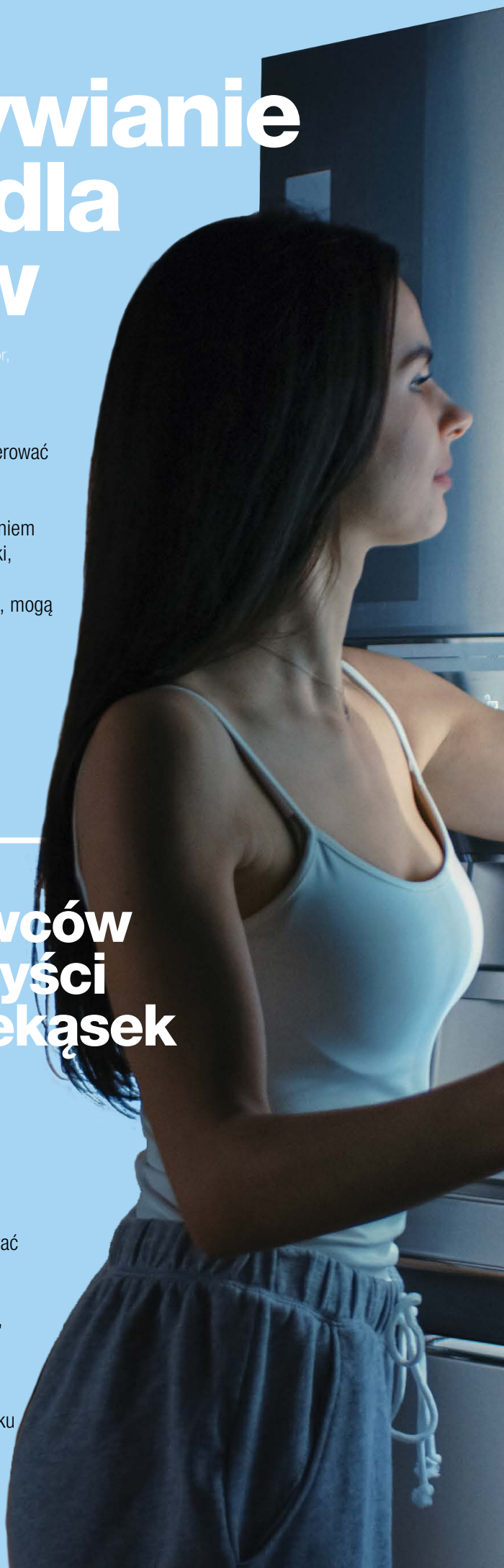
Większość aktywnych osób całkiem nieźle radzi sobie z kontrolowaniem spożycia składników odżywczych w ciągu dnia. Planują sobie posiłki, przekąski i produkty spożywane przed i po treningu, z myślą o regeneracji.* Ale jeśli sportowcy nie zjedzą przekąski przed snem, mogą stracić okazję do zoptymalizowania swojego odżywiania.

W trakcie snu organizm na ogół nie otrzymuje żadnych składników odżywczych. Jeśli możesz dostarczyć swojemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych przed zaśnięciem, może to wspomóc regenerację*, zmniejszyć bolesność mięśni i ułatwić przygotowanie do treningu kolejnego dnia.¹

Większość sportowców może odnieść korzyści z wieczornych przekąsek

Celem wieczornych przekąsek jest zwiększenie spożycia białka. Chociaż całkowita ilość białka spożywanego w ciągu dnia ma kluczowe znaczenie dla maksymalizacji budowy mięśni, ważna jest także pora jego spożycia². Większość sportowców siłowych wie, że trzeba spożyć białko po treningu, ale nie zawsze zdają sobie sprawę, że porcja białka przed snem może pomóc im zoptymalizować spożycie białka i rozwój mięśni.¹

W trakcie snu tkanka mięśniowa znajduje się w trybie naprawczym, którego przebieg zależy od stałego dopływu aminokwasów do krwiobiegu w celu wsparcia syntezy białek w mięśniach.** Jednym z najlepszych źródeł białka do spożycia przed snem jest kazeina – jedno z dwóch głównych białek (wraz z serwatką) zawartych w mleku i produktach mlecznych.³



Węglowodany wieczorem także mogą pomóc sportowcom

Spożywanie określonych węglowodanów w porze wieczornej również może być korzystne dla sportowców. Dla sportowca uprawiającego dyscyplinę wytrzymałościową, startującego w zawodach odbywających się wcześniej rano, zbilansowana przekąska przed snem, zawierająca białka i węglowodany, może wspomóc regenerację mięśni w nocy, ale także zwiększyć zapasy węglowodanów na następny dzień.⁴

Niektórzy sportowcy obawiają się jedzenia przed snem, niesłusznie zakładając, że wpłynie to na spalanie tkanki tłuszczowej w trakcie snu i utrudni starania o szczuplejszą sylwetkę. Ale tak długo, jak utrzymywana jest równowaga kaloryczna, przyjmowanie suplementów z białkiem lub węglowodanami nie powinno prowadzić u sportowców do przybierania na wadze. Dla tych sportowców, którzy starają się przytyć, zbilansowana przekąska przed snem to świetna okazja, by przemyścić trochę dodatkowych kilokalorii i wartości odżywczych.⁵

Serwatka podnosi poziom aminokwasów we krwi szybciej niż kazeina, dlatego jest podstawowym białkiem po treningu, by rozpocząć proces regeneracji. Kazeina jest trawiona wolniej niż serwatka, co oznacza, że zapewnia całonocną dostawę białka, które może pomóc we wzroście mięśni.

Z tego powodu mleko i produkty mleczne – na przykład twarożek lub jogurt – są świetną przekąską przed snem, podobnie jak specjalnie opracowane odżywki białkowe bogate w kazeinę, które można dodać do koktajli.

Podczas gdy wieczorne przekąski białkowe są najczęściej kojarzone z zaleceniami dla sportowców uprawiających dyscypliny siłowe, sportowcy wytrzymałościowi również mogą na tym skorzystać. Białko z pożywienia dostarcza organizmowi budulca - aminokwasów, których organizm używa do produkcji ważnych białek ustrojowych, takich jak hormony i enzymy.⁶

1. Kerksick i in. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33
2. Jager i in. (2017) J Int Soc Sports Nutr, 14: 20
3. Trommelen i in. (2016) Nutrients. 8(12):763.
4. Kerksick i in. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33
5. Aragon i in. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:16
6. Rada ds. Żywności i Odżywiania Instytutu Medycznego (2005).

* Węglowodany przyczyniają się do przywrócenia prawidłowego funkcjonowania mięśni po bardzo wyczerpującym lub długotrwałym wysiłku fizycznym prowadzącym do zmęczenia mięśni i uszczuplenia zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych.

Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia węglowodanów, ze wszystkich źródeł, w łącznej ilości 4 g na kg masy ciała, w porcjach przyjmowanych w ciągu pierwszych 4 godzin (nie później niż 6 godzin) po bardzo wyczerpującym lub długotrwałym wysiłku fizycznym.

** Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej.

Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe przyczyniają się do utrzymania wydolności organizmu w trakcie długotrwałych ćwiczeń wytrzymałościowych.

PROTEJN DRINK MIX – WEGAŃSKIE PRZEPISY



Składniki

- 28 g Protein drink mix Wegańskiego
- 10 g zmielonych orzechów włoskich
- 20 g miękkiego sera wegańskiego
- 35 ml zimnej wody
- 1 bezglutenowy wrap wegański
- 1 świeża figa, pokrojona
- 2 plastry wegańskiego boczku

Sposób przygotowania

1. W misce wymieszaj orzechy włoskie, ser wegański, Protein drink mix - Wegański i wodę do uzyskania jednolitej konsystencji. Posmaruj wrap powstałą pastą, na wierzchu połóż kawałki figi.
2. Na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu podsmaż wegański boczek przez 2 minuty z każdej strony lub do nabrania chrupkości. Połóż boczek na wierzchu figi i zwiń wrap. Podawaj.

Słodko-słony śniadaniowy wrap

Czas przygotowania: 20 minut
Czas smażenia: 5 minut
1 porcja

Kcal	Tłuszcz	Tłuszcze nasycone	Błonnik	Cukier	Białko
384	19 g	5,6 g	10,7 g	5,4 g	22 g

W porcji*

Zjedz razem z sałatką (np. rukolą z pomidorami i łyżeczką oliwy z oliwek). Podane wartości odżywcze nie obejmują sałatki.

* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na swojej etykiecie tylko wówczas, gdy zostanie przyrządzony zgodnie z instrukcją na etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym obróbki termicznej może spowodować spadek zawartości niektórych witamin w gotowej potrawie w porównaniu z wartościami podanymi na etykiecie.

Składniki

- 112 g Protein drink mix Wegańskiego
- 150 g mąki bezglutenowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 100 g aquafaby
- 200 ml napoju sojowego
- 4 łyżeczki syropu z agawy
- 4 truskawki, przekrojone na pół
- Silikonowa, poczwórna forma do robienia gofrów

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C, postaw silikonową formę do gofrów na blasze do pieczenia.
2. W dużym dzbanku wymieszaj mąkę, Protein drink mix Wegański i proszek do pieczenia, a następnie dodaj aquafabę i mleko sojowe. Przelej masę do formy, wypełniając ją prawie po brzegi.
3. Wstaw blachę do nagrzanego piekarnika, piecz przez 15-20 minut na złoty kolor. Gdy silikonowa forma będzie wystarczająco chłodna, by można było jej dotknąć, przełóż gofry na talerze. W ten sam sposób upiecz pozostałą porcję ciasta.
4. Skrop gofry syropem z agawy i udekoruj truskawkami.

Kcal	Tłuszcz	Tłuszcze nasycone	Błonnik	Cukier	Białko
171	5 g	0,8 g	1,2 g	6 g	19 g

W porcji*

* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na swojej etykiecie tylko wówczas, gdy zostanie przyrządzony zgodnie z instrukcją na etykiecie. Pamiętaj, że użycie produktu Herbalife Nutrition w przepisie wymagającym obróbki termicznej może spowodować spadek zawartości niektórych witamin w gotowej potrawie w porównaniu z wartościami podanymi na etykiecie.



Wegańskie gofry z syropem

Czas przygotowania: 10 minut
Czas pieczenia: 40 minut
4 porcje

A woman with long dark hair, wearing a white tank top and grey shorts, is sitting on a ledge. She is stretching her right leg, with her right foot resting on her left knee. She is wearing black sneakers with red laces. The background is a blurred cityscape under a clear sky.

AKTYWNE

ŻYCIE

Realizuj swoje cele i uwolnij swój potencjał z Herbalife24®

Wierzymy w tworzenie produktów do odżywiania, by pomóc każdemu sportowcowi osiągnąć jego cele – te wielkie i te skromniejsze. Ponad 200 sportowców, drużyn oraz organizatorów wydarzeń sportowych z całego świata stosuje nasze produkty do 24-godzinnego odżywiania sportowego, które pomagają osiągnąć im najlepsze wyniki.

Trenuj, regeneruj się i prezentuj się jak nigdy przedtem

Nasi eksperci opracowali wskazówki, które pomogą Ci osiągnąć cele i pobić życiowy rekord.

Moc białka

Białko jest istotną częścią zdrowej diety i przyczynia się do wzrostu i utrzymania beztłuszczowej masy mięśniowej.¹ Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z fitnesssem, regularnie bywasz na siłowni lub jesteś sportowcem wyczynowym, potrzebujesz żywienia sportowego, które Cię wspiera w każdej chwili. Realizuj swoje cele, bez względu na to, jak są wymagające lub niewielkie, z Batonami proteinowymi H24 Achieve. Zawierają 21 g białka na batonik, bez sztucznych aromatów, mają niską zawartość cukrów i są dostępne w dwóch smakach: gorzkiej czekolady i ciastek z kawałkami czekolady.



¹ Stokes i wsp., Składniki odżywcze. 7 lutego 2018 r.;10(2). pii: E180

Zawsze dąż do doskonałości

Jeśli ćwiczysz już od jakiegoś czasu i jesteś w dobrej formie, brak postępów może zniechęcać do dalszych wysiłków. Zwiększ intensywność treningów, dawaj z siebie więcej przy cardio i dodaj mocy treningom

siłowym. Prowadzenie zdrowszego i bardziej aktywnego stylu życia to podróż; jesteśmy z Tobą na każdym jej etapie.

Nawodnienie ma kluczowe znaczenie

Niezależnie od tego, czy grasz intensywnie w piłkę nożną, trenujesz, czy chodzisz na siłownię, potrzebujesz produkt w, które pomogą Ci się przygotować, trenować i regenerować. Herbalife24® CR7 Drive to napój sportowy o smaku jagód acai opracowany przez ekspertów w dziedzinie żywienia i międzynarodową gwiazdę futbolu: Cristiano Ronaldo.

CR7 Drive to węglowodanowo-elektrolitowy roztwór, który, jak udowodniono, poprawia wchłanianie wody podczas ćwiczeń* i pomaga utrzymać wytrzymałość.**

* Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe zwiększają wchłanianie wody podczas wysiłku fizycznego.

** Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe przyczyniają się do utrzymania wydolności wytrzymałościowej podczas długotrwałych ćwiczeń.



Sukces to suma małych wysiłków powtarzanych codziennie

Czy znasz opowieść o wyścigu żółwia i zająca? Szybki zając był przekonany, że pokona żółwia, więc zrobił sobie przerwę na drzemkę w trakcie wyścigu. Wówczas spokojny żółw, który poruszał się bardzo wolno, ale nie zatrzymując się, wygrał

wyścig. Gdy chodzi o utratę wagi lub poprawę kondycji, nie ma dróg na skróty. Osiągnij długoterminowe efekty, wyznaczając sobie cele, które możesz osiągnąć dzięki spójnemu, wyważonemu i stabilnemu planowi fitness.

Regeneruj się tak samo starannie, jak trenujesz

Odpuść i regeneracja są istotną częścią każdego planu fitness. Po intensywnym treningu lub sesji treningowej Ty i Twoje mięśnie musicie odpocząć. Odzyskaj energię dzięki Rebuild Strength Herbalife24®: to wspaniały napój regenerujący po treningu*. Zawiera 24 g białka na porcję oraz 11 niezbędnych witamin i składników mineralnych, które mogą wspierać Twoje cele związane z ćwiczeniami. Rebuild Strength Herbalife24® jest dostępny w pysznym, czekoladowym smaku.

* Węglowodany przyczyniają się do przywrócenia prawidłowego funkcjonowania mięśni (skurczu) po bardzo wyczerpującym lub długotrwałym wysiłku fizycznym prowadzącym do zmęczenia mięśni i wyczerpania zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych. Korzystny efekt uzyskuje się przy spożywaniu węglowodanów ze wszystkich źródeł przy całkowitym spożyciu 4 g na kg masy ciała, w porcjach, w ciągu pierwszych 4 godzin i nie później niż 6 godzin, po bardzo intensywnych i / lub długotrwałych ćwiczeniach fizycznych prowadzących do zmęczenia mięśni i wyczerpania zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych.



Twój przewodnik po fitnessie

Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Wiceprezes,
Ogólnosiwiatowe wyniki sportowe i fitness

Ponieważ temperatura spada, a noce stają się dłuższe, ćwiczenia na świeżym powietrzu są często ostatnią rzeczą, jakiej pragniemy robić zimą. Nie oznacza to jednak, że powinieneś przestać być aktywnym. Zrównoważenie odżywiania i konsekwentne podejście do bycia aktywnym jest kluczową, długoterminową strategią poprawy i utrzymania zdrowego ciała. Popraw swoje odżywianie i uzyskaj pożądane rezultaty, dodając regularną aktywność w Twoim tygodniu, dzięki naszemu przewodnikowi po fitnessie.

Rób to regularnie

Regularne ćwiczenia poprawiają gęstość kości, napięcie mięśniowe, krążenie sercowo-naczyniowe, zwiększa poziom energii i więcej. Jeśli chcesz wpłynąć na skład ciała lub poprawić swoje wyniki sportowe, musisz być dłużej aktywny. Postaw sobie cel na wysiłek 60-90 minutowy o różnych poziomach intensywności, który pomoże Ci osiągnąć Twój specyficzny, osobisty cel fitness.¹

Wyznacz sobie tempo

Bądź wyrozumiały dla swojego ciała i staraj się nie skakać zbyt szybko w rutynę, ponieważ może to prowadzić do zwiększonej bolesności mięśni. Jeśli jest zbyt późno i już jesteś obolały, zaplanuj kilka dni łatwych ćwiczeń, aby się zregenerować, takich jak delikatne chodzenie i rozciąganie. Podczas twojej następnej sesji popchnij się wystarczająco, aby uzyskać wyniki, ale nie tak intensywnie, aby mieć problemy z chodzeniem następnego dnia.

Baw się dobrze

Wybrana aktywność powinna być zabawą, więc wracaj po więcej. Powoli intensyfikuj swój poziom aktywności wraz z poprawą kondycji. Jeśli zboczysz z trasy lub przestaniesz ćwiczyć, stracisz część sprawności układu krążenia i siłę mięśni. Ale nie zniechęcaj się! Twoje ciało ma niesamowitą pamięć mięśniową, co oznacza, że powrót do miejsca, kiedy przerwano ćwiczenia, może być szybszy niż za pierwszym razem.

¹ WHO (2010). Światowa Organizacja Zdrowia

OTO KILKA PORAD

aby pomóc poprawić Twój poziom sprawności:

1



Wykonuj proste ćwiczenia rozciągające każdego dnia, aby upewnić się, że mięśnie i stawy poruszane są w ich pełnym zakresie możliwości.

Zwiększenie dziennego poziomu aktywności jest łatwiejsze niż myślisz! Spróbuj wejść po schodach, zaparkować w najdalszym miejscu od sklepu, popracować w ogrodzie, potańczyć i bawić się z dziećmi.

2



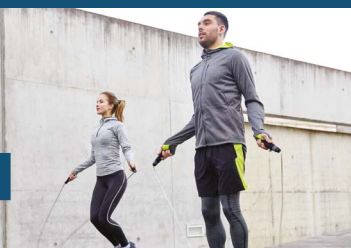
3



Wybierz się na codzienny spacer. Możesz powoli zwiększać swój czas, aż 30 minut będzie dla Ciebie komfortowe. Następnie zwiększ poziom intensywności, chodząc szybciej. Zaczynij uwzględniać zróżnicowany teren, taki jak wzgórza, a następnie przejdź do tempa joggingu lub biegania.

Wykonuj ćwiczenia oporowe na masę ciała, takie jak proste przysiady, wypady, pompki, a następnie przejdź do używania ciężarów.

4



Nie możemy obiecać, że aktywność fizyczna nie sprawi, że nie będziesz się pocić, ale możemy powiedzieć, że jeśli będziesz podążać za powolnym i progresywnym podejściem do aktywności, zaczniesz kojarzyć sprawność fizyczną z lepszym składem ciała, pewnością ciała i świetnym samopoczuciem. Najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to słuchać swojego ciała. Pamiętaj, aby naciskać na siebie wystarczająco, abyś czuł się, jakbyś stawiał sobie wyzwanie, ale nie tak mocno, aby ryzykować kontuzję lub chodzić z uczuciem strasznego bólu następnego dnia.

* Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254

HERBALIFE SKIN®

Pielęgnacja skóry. Nie musi być skomplikowana. Kosmetyki Herbalife SKIN® zawierają wysokiej jakości składniki, w tym ekstrakty roślinne, które oczyszczają, tonizują, pielęgnują i nawilżają skórę. Nasze kosmetyki, które zdobyły wiele nagród, są testowane dermatologicznie, nie zawierają parabenów ani siarczanów.

KOŃCHAM, ODŻYWIAM, ROZPIESZCZAM

Nasi eksperci podzielili się wskazówkami i poradami, jak przygotować skórę na lato: od stosowania kosmetyków oczyszczających i tonizujących po peelingi i kremy nawilżające!



OCZYSZCZANIE:

OCZYSZCZANIE: Kojący żel oczyszczający z aloesem

Właściwe oczyszczenie pomaga usunąć brud, nadmiar sebum, zanieczyszczenia i makijaż. Należy wykonywać je codziennie rano i wieczorem. Kojący żel oczyszczający z aloesem to odświeżający, delikatny kosmetyk oczyszczający z aloesem i witaminami B3, C i E, które pozostawiają uczucie czystości i miękkości skóry.



ZŁUSZCZANIE:

ZŁUSZCZANIE: Wygładzający żel oczyszczający z cytrusami

Wraz z wiekiem proces regeneracji komórek spowalnia. Potrzebuje wsparcia z naszej strony – tutaj na scenę wkracza dobry peeling złuszczący, który usuwa nagromadzone martwe komórki naskórka i pomaga skórze lepiej wchłaniać kosmetyki pielęgnacyjne.

Wzmocnij swój rytuał pielęgnacyjny za pomocą Wygładzającego żelu oczyszczającego z cytrusami. Ma lekką, żelową formułę i granulki jojoba, które usuwają zanieczyszczenia i makijaż, pozostawiając uczucie czystości i zrewitalizowania skóry.



SPF

SPF: Ochronny krem nawilżający SPF 30

Stosowanie kosmetyków z SPF staje się coraz ważniejsze. Produkty o wysokim SPF mogą chronić Twoją skórę przed szkodliwym promieniowaniem UVA/UVB. Każdy powinien stosować SPF niezależnie od swojej karnacji i stopnia nasłonecznienia. Nasz Ochronny krem nawilżający SPF 30 zapewnia skórze ochronę przed promieniowaniem UVA/UVB. Zawiera witaminy B3, C, E i Aloe Vera, które sprawiają, że skóra staje się gładsza i bardziej miękka oraz zyskuje więcej blasku w zaledwie siedem dni. Aby uzyskać najlepsze efekty, nakładaj krem obfitą warstwą na oczyszczoną skórę, po użyciu serum. Stosuj rano lub przed ekspozycją na słońce.



ODŻYWIANIE

ODŻYWIANIE: Collagen Skin Booster



Poznaj najnowszego członka rodziny Herbalife SKIN®. Collagen Skin Booster zawiera bioaktywne peptydy kolagenowe o nazwie Verisol® P*, które po czterech tygodniach pomagają zredukować zmarszczki pod oczami i poprawić elastyczność skóry. Jest bogaty w kluczowe witaminy i minerały, takie jak biotyna, jod, witamina A, niacyna i cynk, które przyczyniają się do utrzymania zdrowej skóry. Collagen Skin Booster dostarcza również selen, który wraz z cynkiem i biotyną przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów i paznokci.

* Verisol P i bioaktywne peptydy kolagenowe są znakami towarowymi Gelita AG.

NAWILŻANIE

NAWILŻANIE DNIEM I NOCĄ

Zacznij dzień od Rozświetlającego kremu nawilżającego; to nawilżająca emulsja o właściwościach rozświetlających, która pomaga nadać skórze gładszy i bardziej miękki wygląd oraz więcej blasku w zaledwie siedem dni.* Zawiera dobroczynną dla skóry kompozycję witamin B3, C, E, aloesu, oleju słonecznikowego i ekstraktu z orzecha włoskiego, by skóra wyglądała promiennie bez makijażu.

Pozwól swojej skórze na relaks z bogatym i luksusowym Regenerującym kremem na noc. Zawiera kompozycję witamin B3, C, E, aloesu i ekstraktów roślinnych. Został opracowany, by zapewniać długotrwałe nawilżenie w czasie snu, dzięki czemu rano obudzisz się z jedwabistą i miękką skórą. Jak wykazały testy dermatologiczne, skóra wygląda na gładszą i bardziej miękką po zaledwie siedmiu dniach stosowania Regenerującego kremu na noc.*

* Testowane klinicznie na uczestnikach badania pod kątem szorstkości skóry. Pomiarzy za pomocą Visioscan i zdjęć wykonanych w technice inżynierii odwrotnej w odstępach 0, 7 i 42 dni



Jak dbać o swoje dłonie

Każdego dnia nasze dłonie stykają się z wieloma substancjami. Od mydła i detergentów po szampony, wodę i środki czyszczące - wszystkie mogą usuwać ochronne olejki, które pomagają utrzymać nawilżenie delikatnej skóry dłoni. Oto siedem wskazówek, jak lepiej zadbać o swoje dłonie.

Nie myj zbyt mocno

Prawidłowe i regularne mycie rąk jest bardzo ważne. Jednak należy unikać przedłużającego się moczenia dłoni, ponieważ może to powodować podrażnienie skóry. Dobrym pomysłem jest zakładanie rękawiczek w trakcie zmywania naczyń lub czyszczenia zlewów, wanien i pryszniców.



Przemyśl używanie mydła w kostce



Mydła w kostce są świetne do mycia ciała, ale nie dłoni. Poszukaj kosmetyków do mycia rąk, które nie zawierają siarczanów, za to mają w swoim składzie antyoksydanty, witaminy i łagodniejsze, naturalne składniki, takie jak aloes, oliwa z oliwek lub masło shea, które zapewniają skórze tak potrzebne nawilżenie.

Trzymaj krem nawilżający pod ręką

Stosowanie kremu do rąk jest koniecznym elementem pielęgnacji dłoni. Ułatw sobie zadanie, by o tym nie zapomnieć. Trzymaj tubkę kremu do rąk obok zlewu, w torebce, torbie sportowej, na szafce nocnej, biurku, a nawet w uchwycie na kubek w samochodzie. Umyj, osusz skórę, a następnie wmasuj krem do rąk, gdy skóra jest jeszcze wilgotna. To najlepszy sposób na zatrzymanie wilgoci i uzyskanie miękkiej, jedwabistej skóry.



Podaruj dłoniom ekstra pielęgnację



Zima nigdy nie jest łaskawa dla skóry rąk. Zimne powietrze, a nawet wiatr, mogą szybko spowodować wysuszenie i spierzchnięcie dłoni. W chłodniejsze miesiące zawsze zakładaj rękawiczki, gdy wychodzisz na zewnątrz.

Stosuj kremy z SPF

Czy wiesz, że dłonie mogą zdradzić nasz wiek? Dbaj o nie odpowiednio, myjąc, nawilżając i chroniąc je dużą ilością kremów przeciwsłonecznych. Promieniowanie słoneczne UVA i UVB jest szkodliwe; może wywołać oparzenia i przyspieszyć starzenie się skóry. Skóra na grzbietach dłoni jest bardzo delikatna i podatna na tworzenie się przebarwień – pamiętaj, by chronić ją w czasie jazdy samochodem lub na rowerze, a nawet przy koszeniu trawnika.



Noc to właściwa pora

Staranny rytuał pielęgnacji dłoni zaczyna się przed snem. Trzymaj tubkę kremu do rąk na stoliku nocnym i nakładaj go przed pójściem spać. Dodaj ten prosty krok do swojego wieczornego rytuału, a obudzisz się z miękkimi i nawilżonymi dłońmi.

Pamiętaj o złuszczeniu

Szybki peeling raz w tygodniu pomoże Twoim dłoniom odzyskać świeży wygląd. Następnym razem, gdy będziesz wykonywać peeling twarzy, użyj niewielkiej ilości tego samego kosmetyku do złuszczenia zrogowaciałego naskórka z rąk. Umyj dłonie, osusz ręcznikiem i wmasuj krem nawilżający. Wskazówka: wmasuj go także w skórki (możesz użyć oliwki albo oleju kokosowego).



Pięć porannych nawyków dla urody, które warto wykonywać codziennie

Dbanie o siebie to coś więcej niż tylko zapalenie świec, kąpiele w bąbelkach czy nakładanie maseczek błotnych. Chodzi o stworzenie przestrzeni w ciągu dnia na robienie rzeczy, które przynoszą Ci wewnętrzną radość i poczucie spokoju. Najwyższy czas poczuć się dobrze i dodać te pięć nawyków do swojego porannego rytuału pielęgnacyjnego.

Poranne nawyki dla urody

Najważniejszy posiłek dnia



Aby dobrze zacząć dzień, zapewnij swojemu organizmowi paliwo w postaci zdrowego śniadania. To ważne, ponieważ może pomóc zachować sytość przez cały poranek i powstrzymać Cię przed sięganiem po niezdrowe przekąski. Zakočaj się w śniadaniach i zastąp słodkie potrawy smakowicie przyprawionymi jajkami, naleśniki z syropem, soczyście gęstym greckim jogurtem lub pysznym, czekoladowym koktajlem proteinowym, którym możesz delektować się nawet „w biegu”.

Czy wiesz, że picie wody rano jest bardzo ważne? Kiedy się budzimy, nasz organizm potrzebuje nawodnienia. Gdy jesteśmy odwodnieni, po prostu nie czujemy się najlepiej. Dlatego po przebudzeniu wypij dużą szklankę wody. Nie tylko pomoże to nawodnić organizm, ale także może rozruszać metabolizm.



Poranne nawyki

Kawa należy do napojów, po które wielu z nas sięga tuż po przebudzeniu – w końcu nie każdy jest rannym ptaszkiem! Ale nadszedł czas na zmianę i zieloną herbatę. Nie tylko pomoże Ci się obudzić, ale także zawiera antyoksydanty.



Obudź się filiżanką herbaty

Pielęgnacja skóry ma znaczenie

4



To, co nakładamy na skórę, jest równie ważne jak to, czym się odżywiamy. Do porannej pielęgnacji skóry zacznij używać kosmetyków bogatych w antyoksydanty oraz witaminy C i E, które mogą zapobiegać uszkodzeniom spowodowanym przez wolne rodniki, przyczyniające się do przedwczesnego starzenia się. Powinniśmy oczyszczać, tonizować, używać serum, nawilżać i chronić skórę kremem z filtrem przeciwsłonecznym każdego dnia niezależnie od pogody.

Czy wiesz, że poranne ćwiczenia mogą pomóc Ci lepiej spać w nocy? Zarezerwuj trochę czasu na energiczny poranny spacer, basen przed pracą, a nawet kilka rundek rowerem po okolicy. Blask po ćwiczeniach, który zapewni Ci młodzieńczy i promienny wygląd na dobry początek dnia, nie ma sobie równych.



Ćwicz rano, by odpocząć wieczorem

Dbanie o ciało, skórę i umysł staje się coraz ważniejsze. Połóż telefon lub budzik w odległym kącie pokoju – będziesz musiał wstać, by je wyłączyć. Naucz się nie wciskać przycisku drzemki. Zaczynaj każdy dzień od przestrzegania tych pięciu wskazówek, by codziennie rano czuć się lepiej.

Collagen Skin Booster

Wsparty wiedzą naukową,
z potwierdzonymi efektami¹



Zdrowy wygląd skóry zaczyna się od wewnątrz. Zadbaj o swoją skórę z **Collagen Skin Booster!** To suplement diety o rześkim smaku truskawkowo-cytrynowym i wysokiej zawartości witamin i składników mineralnych, które pomagają zachować zdrową skórę, włosy i paznokcie.* Zawiera także peptydy kolagenowe wysokiej jakości pod nazwą Verisol® P, które redukują zmarszczki wokół oczu i poprawiają elastyczność skóry po 4 tygodniach stosowania**, co potwierdzono naukowo.

To doskonałe odżywienie dla Twojej skóry, wsparte wiedzą naukową, dzięki zastosowaniu Verisol® P z potwierdzonymi wynikami.

* Biotyna, jod, witamina A i cynk pomagają zachować zdrową skórę. Biotyna, selen i cynk pomagają zachować zdrowe włosy. Selen i cynk pomagają zachować zdrowe paznokcie.

** Efekty dotyczą redukcji zmarszczek wokół oczu oraz poprawy elastyczności skóry po 4 tygodniach stosowania.

¹ Verisol® i bioaktywne peptydy kolagenowe są znakami towarowymi Gelita AG



ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

**Jesteśmy na drodze do stania
się bardziej zrównoważoną firmą.**

Dołącz do nas i śledź na bieżąco
aktualne informacje.

LIFTOFF[®] MAX NAPÓJ ENERGETYCZNY



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Wszystkie nazwy produktów i firmy, opatrzone symbolem ® lub ™, są zarejestrowanymi lub będącymi w trakcie rejestracji patentami Herbalife Nutrition International, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie lub kopiowanie w formie druku, nagrania audio lub video, całości lub części tej oraz innych publikacji Herbalife Nutrition International bez pisemnego zezwolenia Herbalife Nutrition International jest zabronione.

Firma nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne błędy i pomyłki.

Wszelkie przedstawione tutaj oświadczenia klientów i/lub Niezależnych Dystrybutorów Herbalife Nutrition nie służą

wykorzystaniu w celu sprzedaży żadnego produktu Herbalife Nutrition. Sposób i cel stosowania produktów Herbalife Nutrition są opisane szczegółowo w literaturze firmowej oficjalnie używanej przez Herbalife Nutrition i stanowią wyłączną formę ich prezentacji, na której mogą opierać się osoby zamierzające sprzedawać produkty Herbalife Nutrition. Pod żadnym pozorem żadne oświadczenia poczynione przez użytkowników produktów i/lub Niezależnych Dystrybutorów Herbalife Nutrition nie mogą być używane jako deklaracje czy ilustracje stwierdzenia, że produkty Herbalife Nutrition służą do innych celów niż te podane w literaturze Herbalife Nutrition i na etykietach produktów.

Produkty Herbalife Nutrition mogą pomagać w kontrolowaniu wagi tylko jako element diety, w ramach której kontroluje się liczbę spożywanych kalorii.

Dane dotyczące przychodów, przedstawione w tym newsletterze, nie przedstawiają żadnych automatycznych zarobków.

Rzeczywiste przychody będą zależeć od ilości czasu i pracy włożonych w biznes.

Herbalife Nutrition jest członkiem DSA i wspiera jego niezależny kodeks konsumenta.

Wydanie 202
Polskie
#6361-SF-202

