

202: 2022

TODAY

TRĂIEȘTE BINE

Antrenează-ți corpul,
Antrenează-ți mintea

TRĂIEȘTE ACTIV

Ghidul tău pentru
antrenamentele de iarnă

MĂNÂNCĂ CORECT

Alimentația de seară
pentru sportivi



HERBALIFE
NUTRITION

CUPRINS



22-23

Ghidul tău pentru
practicarea sportului iarna



24-25

Herbalife Skin



26-27

Sfaturi pentru
îngrijirea mâinilor



Cinci sfaturi de
frumusețe de
aplicat dimineța,
în fiecare zi

28-29



Accesează online
Today Magazine
HerbalifeToday.com



Încă nu ai aplicația?

Descarcă gratuit din App Store sau Google Play



Urmărește-ne:



Amestecă și
savurează

Revitalizează.

Immune Booster

Nutriție inteligentă pentru corpul tău

EPICOR®

Vitamina
C

Vitamina
D

Seleniu

Zinc

Comandă acum

SKU: 2273



Doar în scop ilustrativ.

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 cushions, a large grey pouf, and a white shelf with a small plant and a decorative object.

**TRĂIEȘTE
,
BINE**



Dragă cititorule,

Ce an a fost până acum! Cu toate aceste evenimente și schimbări, se simte ca și cum trăim intriga unui film.

Trăim o perioadă și experimentăm o schimbare la o scară pe care nu am mai văzut-o până acum. Schimbarea poate fi o sursă de anxietate pentru mulți dintre noi, la urma urmei există confort și liniște în rutinele și obiceiurile noastre de zi cu zi. Dar schimbarea ne poate determina și să regândim modul în care trăim, gândim și acționăm asupra lucrurilor care contează cel mai mult pentru noi.

Indiferent dacă încă lucrezi de acasă, îți redescoperi cartierul și orașul sau începi să-ți cunoști în persoană colegii, schimbarea nu trebuie să fie ceva de care ne temem.

Nimic nu semnalează schimbarea mai mult decât sosirea toamnei. Acest anotimp pare sfârșitul lucrurilor și poarta de intrare în iarnă. Noapțile se lungesc și zilele se scurtează. Frunzele își schimbă culoarea și cad pe pământ. Totul pare să adoarmă și să se ofilească. Este ușor de înțeles de ce multor oameni nu le place acest anotimp.

Dar aerul toamnei se simte mai curat. Asta pentru că în acest anotimp plutește în aer dorința de reînnoire a posibilităților, viselor și obiectivelor.

În această ediție am pus multă dragoste pentru tine, de la alimentația de seară pentru sportivi și idei de mese pentru a te ajuta să treci peste acest sezon fără să deviezi de la traseul către obiectivele tale, până la ghidul nostru de practicare a sportului iarna și cum să ai grijă de mâinile tale.

Avem putere și suntem liniștiți atunci când realizăm că, în ciuda atâtor tulburări, lumea noastră este plină de miracole și că suntem înconjurați de mai multă bunătate decât ne imaginăm.

Putem face o pauză, să ne liniștim puțin și să ne dăm voie să ne simțim vii. Permite-ți ca acest sezon să fie un moment pentru eliberare, restabilizare și reechilibrare. Îți dorim sănătate, fericire, bucurie și să ai scop în tot ceea ce faci.

Chayya Syal,
Senior Copywriter



Cinci modalități de a-ți recupera motivația!

de Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Director, educație și formare nutrițională la nivel mondial

Unul dintre cele mai grele lucruri din procesul de slăbire este acela de a rămâne motivat. La început te simți concentrat, ți-ai pus sus și ești pregătit pentru provocare. Dar apoi se întâmplă ceva. Poate că greutatea ta nu scade la fel de repede. Poate că regimul tău este prea intens sau entuziasmul din primele săptămâni a dispărut și ți-ai pierdut interesul.

Nu este o dietă. Este o schimbare a stilului de viață.

Când motivația noastră scade, este indicat să ne revizuim motivele pentru care dorim să slăbim în primul rând. Oriunde te-ai afla în călătoria ta, iată cinci sfaturi care te vor ajuta să revii pe drumul cel bun și să îți atingi obiectivele.



1

Privește în interior

Eșecurile se întâmplă tuturor, dar este important să ne amintim că nu suntem definiți de greșelile pe care le facem. Multe dintre comportamentele pe care încercăm să le schimbăm au fost cu noi de mult timp. Identifică factorii care au declanșat eșecul, notează-i, gândește-te la ce îi cauzează, cum reacționezi în mod normal la ei și cum ai dori să le răspunzi.



2

Rămâi pe drumul cel bun

La început, entuziasmul nostru este ridicat. Ținem evidența la: ceea ce mâncăm, nivelul nostru de activitate, cum ne simțim, modificările de greutate etc., dar uneori putem deveni mulțumiți și putem aluneca în vechile obiceiuri. Este nevoie de timp pentru a crea noi obiceiuri și o modalitate excelentă de a face acest lucru este să ții evidența a ceea ce faci în fiecare zi.

3

Fii flexibil

La începutul procesului de slăbire, probabil că ți-ai stabilit obiective. Dar doar pentru că ai stabilit aceste obiective, nu înseamnă că sunt bătute în cuie. Uneori devenim prea ambițioși și dorim mai mult decât putem de fapt. Mergi în ritmul tău. Progresul este tot progres, chiar dacă îl faci încet.

4

Împarte-ți obiectivul principal în trepte

Când avem un obiectiv final pe care vrem să-l atingem, acesta ne poate face să ne simțim copleșiți. Ori de câte ori simți că sunt prea multe lucrurile de făcut, gândește-te la pașii mici care te vor ajuta să îți atingi obiectivul. Oricare ar fi, concentrează-te asupra acestor pași și acordă-ți răbdare de fiecare dată când practici acest nou mod de abordare.

5

Recompensează-ți micile realizări

Nu există niciun motiv să nu recompensezi progresul! Gândește-te la modalități mici de a sărbători atunci când ești la un sfert din drum spre obiectivul tău sau la jumătatea drumului. Găsește modalități de a recompensa și mini-realizările, cum ar fi exercițiile făcute în fiecare zi în această săptămână sau pregătirea a trei cine acasă.

Când întâmpini dificultăți în a respecta dieta, te va ajuta să îți amintești ce te-a motivat în primul rând. Toată lumea este diferită; nu există o cale corectă sau greșită. În fiecare zi, amintește-ți să acorzi un moment pentru a te felicita pentru că ai început călătoria spre obiectivul tău și a-ți aminti de ce ai decis să o începi.



Antrenează-ți corpul, antrenează-ți mintea

de Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vicepreședinte,
Performanță sportivă și fitness la nivel mondial

Sportivii spun adesea că partea mentală a sportului practicat este la fel de importantă ca pregătirea fizică pe care o fac în fiecare zi. Profită la maximum de antrenamentele tale cu filozofia noastră de sport, care te poate ajuta să te antrenezi cât mai bine.

Șapte piloni ai unui antrenament de succes

Filozofia noastră de fitness se bazează pe următoarele cinci principii: Echilibrul, Personalizarea, Siguranța, Timpul de nutriție și Stilul de viață. Pentru a crea o abordare mai completă, am adăugat încă două: Focus și Dedicare.



Echilibru

Cea mai bună abordare a exercițiilor fizice este cea echilibrată și care încorporează cinci componente cheie ale sportului pentru sănătate. Acestea sunt: compoziția corporală, rezistența cardiorespiratorie, forța musculară, rezistența musculară și flexibilitatea. Asigură-te că antrenamentele tale includ aceste cinci componente.

Siguranță

Dacă vrei o schimbare pentru corpul tău, trebuie să ai grijă de el. Poți să te forțezi uneori, dar niciodată să nu faci compromisuri în ceea ce privește forma de exercițiu sau propriul tău progres.

Personalizare

Planul tău de sport ar trebui să se bazeze pe istoricul tău de exerciții, nivelul actual al condiției fizice și obiectivele sportive dorite. Începe de la nivelul potrivit pentru tine.

Timpul de nutriție

Pentru a-ți atinge obiectivele sportive, este esențial să înțelegi care este alimentația adecvată de dinainte, din timpul și de după antrenament.

Stil de viață

Exercițiile fizice sunt o parte importantă a unui stil de viață general sănătos, care include un somn adecvat, nutriție, sprijin social și conexiune personală. Acești factori de stil de viață pot influența capacitatea de a obține și de a-ți menține rezultatele.

Concentrare

Când te concentrezi cu adevărat pe sesiunea de antrenament și ești mai implicat, vei folosi într-o formă mai bună resursele, ceea ce poate avea un efect pozitiv asupra nivelului de intensitate a antrenamentului. Crează o rutină stabilită și planifică alimentația înainte de antrenament, astfel încât să poți dedica antrenamentului toată energia necesară.

Dedicare

Este important să te angajezi să respecti planurile de antrenament și nutriție. Încearcă să scrii afirmații pozitive în fiecare săptămână – sau în fiecare zi – pentru a-ți stimula motivația. Pe măsură ce atingi obiectivele, revizuieste-ți călătoria și setează noi obiective.

Pentru a te antrena cât mai bine, trebuie să găsești o abordare care să te ajute să-ți construiești puterea mentală, dar și pe cea fizică. Folosește acești piloni pentru a te evalua și asigură-te că ești pregătit pentru succes.

BATOANE PROTEICE ACHIEVE



**21G DE PROTEINE CARE SĂ-ȚI
SUSȚINĂ OBIECTIVELE**

**POTRIVITE PENTRU
VEGETARIENI**

CONȚINUT SCĂZUT DE ZAHĂR

**FĂRĂ COLORANȚI SAU
AROME ARTIFICIALE**





MĂNÂNCĂ CORECT

Cinci moduri de a te sătura fără a mânca în exces

de Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Director, Educație și formare nutrițională la nivel mondial

Este plăcut să te simți sătul și mulțumit la sfârșitul unei mese – mai ales dacă poți să o faci fără a mânca în exces. Dar pe măsură ce zilele se scurtează și nopțile devin mai lungi, mulți dintre noi căutăm instinctiv alimente consistente, reconfortante și satisfăcătoare. Am alcătuit o listă de cinci alimente care să te ajute să treci peste lunile de iarnă fără să te abați de la obiectivul tău.

Ce face ca alimentele să fie sățioase?

Există câteva motive pentru care unele alimente sunt mai sățioase decât altele. Alimentele care furnizează proteine te pot ajuta să te sature, deoarece proteinele durează mai mult pentru a fi digerate decât grăsimile sau carbohidrații.¹ Această proprietate este ceea ce conferă proteinelor puterea de hrănire.

Știi că o cantitate mică de grăsimi nesaturate într-o masă te poate ajuta să te simți sătul?² Acest lucru se datorează faptului că aceste grăsimi încetinesc viteza cu care stomacul se golește. Alimentele bogate în fibre pot, de asemenea, să te sature în câteva moduri. Un tip de fibre adaugă volum alimentelor

fără a adăuga calorii. Al doilea tip încetinește ritmul în care stomacul se golește, ceea ce te poate ajuta să te simți mai plin pentru mai mult timp.³

Alimentele bogate în apă sau care conțin mult aer pot ajuta, de asemenea, la instalarea senzației de sațietate.⁴ Acest lucru se datorează faptului că adaugă volum (fără a adăuga o singură calorie). Cei mai mulți dintre noi au tendința de a determina propria sațietate dintr-un anumit volum de hrană, care chiar nu variază atât de mult de la o masă la alta.⁵ Dacă un aliment obține o parte din volum din fibre, aer sau apă, acesta va ocupa spațiu în stomac și te va face să te simți mulțumit.

Ouă

Acestea sunt super-versatile și funcționează bine ca feluri principale delicioase și/sau gustări. Proteinele sunt mai sățioase decât grăsimile sau carbohidrații și un singur ou oferă aproape șapte grame de proteine pentru mai puțin de 70 de calorii.¹ Dacă dorești o omletă din albușuri, fiecare albuș de ou oferă aproximativ trei grame de proteine pentru fiecare 20 de calorii.⁶

Fă-le și mai hrănitoare: adaugă legume, fibrele conținute de acestea sunt sățioase. Pregătește o gustare sățioasă adăugând legume într-o omletă sau feliază un ou fiert tare și servește-l pe felii de roșii proaspete.



Ovăz

Făina de ovăz este o sursă bogată de fibre solubile.⁶ Fibrele solubile pot face alimentele mai sățioase și chiar pot încetini timpul de digestie, deoarece se umflă și se îngroașă atunci când intră în contact cu lichidul.³

Fă-l și mai hrănitor: adaugă proteine și/sau o grăsime sănătoasă (cum ar fi untul de migdale). Încearcă să gătești fulgi de ovăz în lapte sau lapte de soia. După ce sunt gata, ia de pe foc și adaugă niște pudră de proteine.



Shake proteic de zmeură

Un shake proteic făcut cu pudră de proteine, lapte sau lapte de soia și zmeură te poate sătura deoarece conține proteine și fibre.³

Fă-l și mai hrănitor: adaugă cuburi de gheață în shake-ul tău și amestecă timp de câteva minute pentru un shake cu gust fin și mai cremos!



Ciorbă de fasole

Fasolea este o sursă excelentă de fibre solubile în apă și are avantajul suplimentar de a conține proteine. Un castron de supă de fasole neagră poate furniza 15 grame de proteine vegetale sănătoase.⁶

Fă-o și mai hrănitoare: prepară o salată de legume aseasonată cu puțin de ulei de măsline. Fibrele din salată și grăsimile nesaturate din uleiul de măsline vor completa perfect conținutul de proteine și fibre solubile din ciorba de fasole.

Iaurt fără grăsimi în stil grecesc

Iaurtul în stil grecesc poate avea de două ori mai multe proteine decât iaurtul tradițional. O singură porție conține 15 grame de proteine și mai puțin de 100 de calorii. Spune nu iaurturilor pre-indulcite și adaugă propriul tău îndulcitor - probabil vei adăuga mult mai puțin zahăr decât o face producătorul! Iaurtul este minunat de consumat simplu, dar este fantastic atunci când este adăugat în supe și smoothie-uri pentru a da o textură mai cremoasă și un plus de proteine preparatelor.⁶

Fă-l și mai hrănitor: Adaugă în iaurt fructe de pădure bogate în fibre pentru o gustare dulce sau amestecă iaurtul simplu în stil grecesc cu castraveți, morcovi, ardei gras roșii tocate și azonează cu sare și piper negru pentru o gustare sărată.

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

Alimentația de seară pentru sportivi

de Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Director, Educație și formare nutrițională la nivel mondial

Gustările potrivite înainte de culcare îi ajută pe sportivi să se recupereze* și, de asemenea, să performeze la un nivel mai bun a doua zi.¹

Majoritatea oamenilor activi sunt destul de buni la ținerea sub control a aportului de nutrienți pe parcursul zilei. Își vor planifica mesele, gustările și ceea ce vor mânca înainte și după antrenament, pentru recuperare.* Dar dacă sportivii nu iau gustări înainte de culcare, ar putea pierde o oportunitate de a-și optimiza nutriția.

Când dormi, în general, corpul tău nu primește nutrienți. Dacă poți să-ți alimentezi corpul cu nutrienții potriviți înainte de a adormi, ai putea ajuta corpul să se recupereze*, să reducă durerile musculare și să fie mai bine pregătit pentru antrenamentul din ziua următoare.¹

Majoritatea sportivilor pot beneficia de gustări de seară

Proteinele sunt ținta obișnuită pentru gustări pe timp de seară. Deși cantitatea totală de proteine consumată de-a lungul zilei este esențială, momentul în care acea proteină este consumată este de asemenea important atunci când vine vorba de maximizarea dezvoltării musculare.² Majoritatea sportivilor de forță știu că proteinele sunt importante după antrenament, dar nu toți își dau seama că o doză de proteine consumată înainte de culcare îi poate ajuta să optimizeze aportul de proteine și dezvoltarea musculară.¹

În timpul somnului, țesuturile musculare se află în modul de reparare și se bazează pe o aprovizionare constantă de aminoacizi în fluxul sanguin pentru a sprijini sinteza proteinelor musculare.** Una dintre cele mai bune surse de proteine de luat înainte de culcare este cazeina – una dintre cele două proteine majore (alături de zer), care se găsește în lapte și produse lactate.³



Și carbohidrații consumați seara îi pot ajuta pe sportivi

Unii carbohidrați consumați seara pot fi benefici pentru sportivi. Pentru un sportiv de duranță care concurează într-un eveniment dimineața devreme, o gustare echilibrată de proteine și carbohidrați înainte de culcare poate ajuta la susținerea reparației musculare peste noapte, dar va spori și rezervele de carbohidrați pentru ziua următoare. (Kerksick și colab. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Unii sportivi sunt îngrijorați cu privire la mesele luate înainte de culcare, sub presupunerea că acest lucru va afecta cumva descompunerea grăsimii corporale în timpul somnului și le va împiedica procesul de slăbire. Dar atâta timp cât echilibrul caloric este menținut, consumul suplimentar de proteine sau carbohidrați la sportivi nu ar trebui să ducă la creșterea în greutate. Și pentru acei sportivi care încearcă să câștige în greutate, o gustare echilibrată înainte de culcare este un moment grozav pentru a strecura un plus de calorii.⁴

Zerul crește nivelul de aminoacizi din sânge mai repede decât cazeina, motiv pentru care zerul este proteina de bază după un antrenament pentru a începe procesul de recuperare. Dar cazeina se digeră mai lent decât zerul, ceea ce înseamnă că furnizează o cantitate de proteine peste noapte care poate ajuta la creșterea musculară.

Din acest motiv, laptele și produsele lactate sunt gustări grozave înainte de culcare – brânză de vaci sau iaurt, de exemplu – la fel ca pudrele proteice bogate în cazeină, special formulate, care pot fi transformate în smoothie.

În timp ce gustarea cu proteine de seară este cel mai adesea asociată cu sportivii de forță, sportivii de duranță pot beneficia și ei de pe urma acestei gustări. Proteinele alimentare furnizează organismului aminoacizii pe care corpul îi folosește pentru a produce proteine importante corpului, cum ar fi hormonii și enzimele care ajută corpul să se recupereze.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.

* Carbohidrații contribuie la refacerea funcției musculare normale (contractie) după exerciții fizice intense și/sau de lungă durată care conduc la oboseală musculară și epuizarea rezervelor de glicogen din mușchiul scheletic.

Efectul benefic se obține prin consumul de carbohidrați, din toate sursele, la un aport total de 4 g pe kg greutate corporală, în doze, în primele 4 ore și nu mai târziu de 6 ore, în urma unor exerciții fizice intense și/sau de lungă durată care conduc la oboseală musculară și epuizarea rezervelor de glicogen din mușchiul scheletic.

** Proteinele contribuie la creșterea masei musculare.

Carbohidrații contribuie la refacerea funcției normale a mușchilor (contractie) după exerciții fizice extrem de intense și/sau de lungă durată, ceea ce duce la oboseala musculară și la epuizarea rezervelor de glicogen din mușchiul scheletic. Efectul benefic se obține prin consumul de carbohidrați, din toate sursele, la un aport total de 4 g pe kg greutate corporală, în primele 4 ore și nu mai târziu de 6 ore, după sesiuni sportive intense și/sau lungi care duc la oboseală musculară și epuizarea rezervelor de glicogen din mușchiul scheletic.

Soluțiile de carbohidrați-electroliti contribuie la menținerea performanței de duranță în timpul exercițiilor prelungite.

PROTEIN DRINK MIX – REȚETE VEGANE



Ruladă pentru micul dejun – sărată sau dulce

TimP de preparare: 20 minute

TimP de gătire: 5 minute

Porții 1

Ingrediente

28g Protein Drink Mix - Vegan

10 g nuci zdrobite

20 g brânză vegană moale

35 ml apă rece

1 lipie vegană fără gluten

1 smochină proaspătă, tocată

2 bucăți de bacon vegan

Kcal	Grăsimi	Grăsimi saturate	Fibre	Zahăr	Proteine
384	19g	5.6g	10.7g	5.4g	22g

pe porție*

Mod de pregătire

1. Într-un castron, amestecă nucile, brânza moale vegană, Protein Drink Mix - Vegan și apă până la omogenizare. Întinde amestecul într-un strat peste o lipie, apoi adaugă deasupra smochina tocată.
2. Pune la încălzit o tigaie antiaderentă și prăjește bacon-ul vegan timp de 2 minute pe fiecare parte sau până devine crocant. Pune bacon-ul vegan deasupra smochinelor și rulează lipia. Poftă bună!

Savurează rulada cu o salată la alegere (de exemplu, rucola amestecată cu roșii tăiate bucăți și o linguriță de ulei de măsline). Valorile nutritive prezentate nu includ salata.

* Numai atunci când este pregătit conform instrucțiunilor de pe eticheta produsului, produsul nostru oferă beneficiile nutriționale complete descrise pe acea etichetă. Te rugăm să reții că, dacă un produs Herbalife Nutrition este utilizat într-o rețetă încălzită, unele niveluri de vitamine din produsul finit pot scădea în comparație cu valorile de pe etichetă.

Ingrediente

112 g Protein Drink Mix - Vegan

150 g de făină fără gluten

1 linguriță praf de copt

100 ml aquafaba

200 ml băutură de soia

4 linguri sirop de agave

4 căpșuni, tăiate în jumătate

O formă din silicon pentru
cuptor pentru patru vafe

Kcal	Grăsimi	Grăsimi saturate	Fibre	Zahăr	Proteine
171	5g	0.8g	1.2g	6g	19g

pe porție*

Mod de pregătire

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C/ și așează forma de silicon pe o tavă plată pentru cuptor.
2. Într-un vas mare, amestecă făina, Protein Drink Mix - vegan și praful de copt, apoi încorporează aquafaba urmată de băutura de soia. Pune în forme aluatul obținut, până sub buza formei de silicon.
3. Pune forma de silicon pe tava cuptorului și apoi în cuptor și coace 15-20 de minute până devine auriu aluatul. Extrage vafele pe o farfurie când forma de silicon este suficient de rece la atingere. Repetă cu amestecul rămas pentru a obține opt vafe.
4. Împarte vafele în patru farfurii, stropește-le cu siropul de agave și decorează cu căpșuni.

* Numai atunci când este pregătit conform instrucțiunilor de pe eticheta produsului, produsul nostru oferă beneficiile nutriționale complete descrise pe acea etichetă. Te rugăm să reții că, dacă un produs Herbalife Nutrition este utilizat într-o rețetă încălzită, unele niveluri de vitamine din produsul finit pot scădea în comparație cu valorile de pe etichetă.



Vafe vegane cu sirop

TimP de preparare: 10 minute

TimP de gătire: 40 de minute

Porții 4

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 'TRĂIEȘTE' is overlaid on a yellow rectangular background, and 'ACTIV' is in white text below it.

TRĂIEȘTE
ACTIV

Alimentează-ți obiectivele și eliberează-ți potențialul cu Herbalife24®

Credem în crearea de produse de nutriție sportivă care ajută fiecare tip de sportiv să-și atingă obiectivele, indiferent cât de mari sau mici. Du-ți antrenamentul, performanța și recuperarea la următorul nivel cu Herbalife24®. Linia noastră de nutriție sportivă de 24 de ore este folosită de peste 190 de echipe sportive și sportivi la competiții sportive din întreaga lume pentru a-i ajuta să performeze la maximum.

Antrenează-te, recuperează-te și performează mai bine ca niciodată

Experții noștri au adunat câteva sfaturi pentru a te ajuta să atingi obiectivele și să depășești cel mai bun nivel personal.

Puterea proteinelor

Proteinele sunt o parte vitală a unei diete sănătoase și contribuie la creșterea și menținerea masei musculare slabe.¹ Indiferent dacă abia începi călătoria spre obiectivul tău de sport, fie că ești obișnuit la sală sau ești un sportiv de performanță, ai nevoie de o nutriție sportivă care să te susțină în fiecare moment. Susține-ți obiectivele, indiferent cât de mari sau mici, cu batoanele proteice Herbalife24® Achieve. Conțin 21 g de proteine pe baton, fără coloranți sau arome artificiale, au un conținut scăzut de zahăr și sunt disponibile într-o aromă delicioasă de ciocolată neagră.

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



* Soluțiile de carbohidrați-electroliti contribuie la menținerea performanței de duranță în timpul exercițiilor de duranță prelungite. Carbohidrații contribuie la refacerea funcției musculare normale (contractie) după exerciții fizice extrem de intense și/sau de lungă durată care conduc la oboseală musculară și epuizarea rezervelor de glicogen din mușchiul scheletic. Efectul benefic se obține prin consumul de carbohidrați, din toate sursele, la un aport total de 4 g pe kg greutate corporală, în doze, în primele 4 ore și nu mai târziu de 6 ore, în urma unui exercițiu fizic foarte intens și/sau de lungă durată care duce la oboseală musculară și epuizarea rezervelor de glicogen în mușchiul scheletic.

Luptă întotdeauna pentru excelență

Dacă faci exerciții fizice de ceva vreme și ești într-o formă bună, se poate să te simți descurajat când atingi un platou în evoluția rezultatelor. Continuă prin creșterea intensității antrenamentelor, stimularea

cardio și intensificarea antrenamentului de forță. Adoptarea unui stil de viață mai sănătos și mai activ este o călătorie; suntem alături de tine la fiecare pas.

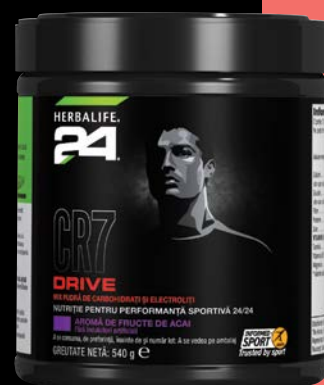
Hidratarea este cheia

Fie că joci un meci intens de fotbal, te antrenezi sau mergi la sală, ai nevoie de produse care te vor ajuta să te pregătești, să te antrenezi și să te recuperezi. Herbalife24® CR7 Drive este o băutură cu aromă de fructe de acai pentru sportivi, dezvoltată de experți în nutriție și starul internațional al fotbalului: Cristiano Ronaldo.

CR7 Drive este o soluție de carbohidrați-electroliți care s-a dovedit că îmbunătățește absorbția apei în timpul exercițiilor fizice* și ajută la menținerea performanței de duranță.**

* Soluțiile de carbohidrați-electroliți sporesc absorbția apei în timpul exercițiilor fizice.

** Soluțiile de carbohidrați-electroliți contribuie la menținerea performanței de duranță în timpul exercițiilor prelungite.



Succesul este suma micilor eforturi repetate zi de zi

Ai auzit despre povestea unei curse între o țestoasă și un iepure de câmp? Iepurele rapid care s-a simțit atât de încrezător că a bătut broasca țestoasă, încât s-a oprit în timpul cursei și a adormit, în timp ce broasca țestoasă calmă care s-a mișcat foarte încet, dar fără să se oprească, a câștigat cursa.

În mod similar, atunci când vine vorba de pierderea în greutate sau de îmbunătățirea performanțelor sportive, nu există comenzi rapide. Poți vedea și simți rezultatele pe termen lung prin stabilirea obiectivelor pe care le poți atinge cu un plan de fitness consecvent, măsurat și constant.

Recuperează-te* La fel de mult pe cât te antrenezi

Odihna și recuperarea sunt o parte esențială a oricărui plan de sport. După un antrenament intens sau o sesiune de antrenament, tu și mușchii tăi trebuie să te odihnești. Simte-te reîncărcat cu Herbalife24® Rebuild Strength: băutura ideală pentru recuperarea după antrenament*. Conține 25 g de proteine per porție, nouă vitamine și minerale esențiale care pot ajuta la refacerea și susținerea masei musculare după exerciții anaerobe.* Herbalife24® Rebuild Strength este disponibil într-o aromă gustoasă de ciocolată.



Ghidul tău pentru antrenamentele de iarnă

de Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vicepreședinte,
Performanță sportivă și fitness la nivel mondial

Pe măsură ce temperaturile scad iar nopțile devin mai lungi, exercițiile în aer liber sunt adesea ultimul lucru pe care vrem să-l facem în timpul iernii. Totuși, asta nu înseamnă că ar trebui să încetezi să fii activ. A avea o nutriție echilibrată și o abordare consecventă pentru a fi activ este o strategie cheie pe termen lung pentru îmbunătățirea și menținerea unui organism sănătos. Îmbunătățește-ți alimentația și obține rezultatele dorite adăugând activitate regulată de-a lungul săptămânii cu ghidul nostru de fitness de iarnă.

Fă antrenamentul o obișnuință

Exercițiile regulate îmbunătățesc densitatea osoasă, tonusul muscular, sănătatea cardiovasculară, crește nivelul de energie și multe altele. Dacă dorești să ai un impact mare asupra compoziției corpului sau să îți îmbunătățești performanța athletică, va trebui să fii activ pentru perioade mai lungi de timp. Țintește spre antrenamente de 60-90 de minute de niveluri de intensitate variate care te vor ajuta să atingi obiectivele personale de sport.¹

Progresează treptat

Fii răbdător cu corpul tău și încearcă să nu intri într-o rutină sportivă foarte solicitantă, deoarece poate duce la creșterea durerii musculare. Dacă este prea târziu și deja ai febră musculară, planifică pentru câteva zile doar exerciții ușoare pentru a te recupera, cum ar fi mersul pe jos sau stretching. În timpul următoarei sesiuni, impulsionează-te suficient pentru a obține rezultate, dar nu atât de tare încât să nu poți merge a doua zi.

Distrează-te!

Activitatea sportivă pe care o alegi ar trebui să fie distractivă, astfel încât să continui să o practici iar și iar. Intensifică-ți treptat nivelul de activitate pe măsură ce performanța ta se îmbunătățește. Dacă ieși din rutina de antrenament, îți vei pierde o parte din rezistența cardiovasculară și din forța musculară.* Dar nu te simți descurajat! Corpul tău are o memorie musculară uimitoare, ceea ce înseamnă că urcarea înapoi la nivelul avut poate fi mai rapidă decât procesul prin care ai trecut prima dată.

¹ OMS (2010). Organizația Mondială a Sănătății

IATĂ CÂTEVA SFATURI

pentru a-ți îmbunătăți nivelul condiției fizice în această iarnă:



Fă câteva întinderi simple în fiecare zi pentru a te asigura că folosești mușchii și articulațiile pentru toată gama lor de mișcare (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

Să crești nivelul de activitate zilnică este mai ușor decât crezi! Încearcă să urci pe scări, să parchezi în cel mai îndepărtat loc față de magazin, să lucrezi în grădină, să dansezi și să te joci cu copiii tăi.



Fă o plimbare zilnică. Poți crește încet durata până la 30 de minute pentru a te simți confortabil. Apoi crește nivelul de intensitate mergând mai repede. Începe apoi să incluzi terenuri variate, cum ar fi dealuri/pante, apoi treci la un ritm de jogging sau alergare.

Fă exerciții de rezistență cu greutatea corporală, cum ar fi genuflexiuni simple, fandări, flotări și apoi adaugă greutate când te obișnuiești cu exercițiile inițiale.



Nu putem promite că un stil de viață activ nu te va face să transpiri, dar îți putem spune că, dacă urmezi o abordare lentă și progresivă pentru a deveni activ, vei începe să asociezi sportul cu o condiție fizică îmbunătățită, încredere în propriul corp și stare de bine. Cel mai important lucru pe care îl poți face este să-ți asculți corpul. Amintește-ți să te ambiționezi suficient astfel încât să simți provocarea, dar nu atât de tare încât să riști să te rănești sau să suferi de febră musculară a doua zi.

* Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. Un mecanism de memorie celulară ajută la hipertrofia supraîncărcării musculare mult timp după o expunere episodică la steroizi anabolizanți. J Physiol. 2013 Dec 15;591(Pt 24):6221-30.

HERBALIFE SKIN®

Îngrijirea pielii. Nu trebuie să fie complicat. Herbalife SKIN® oferă ingrediente de calitate, substanțe botanice și extracte care curăță, tonifică, tratează și hidratează. Produsele noastre de îngrijire a pielii premiate sunt testate dermatologic, nu au adaos de parabeni sau sulfati.

IUBEȘTE, HRĂNEȘTE, RĂSFAȚĂ

De la produse de curățare și tonifiere, până la scrub-uri și produse hidratante, experții noștri ne-au împărtășit sfaturi și trucuri despre cum poți să îți pregătești pielea pentru vară!



CURĂȚARE:

Demachiant cu Aloe cu efect calmant

Curățarea adecvată ajută la eliminarea murdăriei, excesului de sebum, a poluării, a machiajului și trebuie folosită în fiecare dimineață și seară. Gelul de curățare pentru mâini și corp cu Aloe este un produs de curățare răcoritor de blând, infuzat cu Aloe vera și vitaminele B3, C și E pentru a lăsa pielea curățată și moale.



EXFOLIERE:

Gel de curățare cu efect de netezire pe bază de citrice

Pe măsură ce îmbătrânim, procesul de regenerare celulară devine din ce în ce mai lent. Pielea are nevoie de ajutorul nostru și aici intervine un exfoliant bun pentru a îndepărta celulele moarte și pentru a ajuta pielea să absoarbă mai bine produsele de îngrijire.

Îmbunătățește-ți rutina de îngrijire a pielii cu Gelul de curățare cu efect de netezire pe bază de citrice. Acesta are o formulă de gel ușoară și particule de jojoba pentru netezire care îndepărtează impuritățile și machiajul, lăsând pielea să se simtă curată și revitalizată.



FPS

Cremă hidratantă protectoare FPS30

Purtarea factorului de protecție solară nu a fost niciodată mai importantă. Produsele bogate în FPS vă pot proteja pielea de razele dăunătoare UVA/UVB. Toată lumea ar trebui să aplice produse cu FPS, indiferent de nuanța pielii și dacă soarele strălucește sau nu. Crema noastră hidratantă cu protecție FPS30 oferă pielii tale protecție UVA/UVB. Conține vitaminele B3, C, E, Aloe vera și ulei de nucă de macadamia, pentru a ajuta pielea să se simtă mai fină și mai moale, cu o strălucire vizibilă în doar șapte zile.* Pentru cele mai bune rezultate, aplică generos după demachiere, tonifiere și aplicarea serului. Utilizați dimineața sau înainte de expunerea la soare.



HRĂNIRE

HRĂNIRE: Collagen Skin Booster



Fă cunoștință cu cel mai nou membru al familiei Herbalife SKIN®. Collagen Skin Booster conține peptide bioactive de collagen numite Verisol® P care pot ajuta la reducerea ridurilor oculare și la îmbunătățirea elasticității pielii după patru săptămâni de utilizare. Este bogat în vitamine și minerale cheie, cum ar fi biotina, iod, vitamina A, niacină și zinc, care contribuie la menținerea pielii normale. Collagen Skin Booster oferă, de asemenea, seleniu, care împreună cu zincul și biotina contribuie la menținerea părului și a unghiilor într-o stare normală.

HIDRATARE

HIDRATARE de Zi și de Noapte

Începe-ți ziua cu Crema hidratantă pentru strălucire zilnică; o loțiune hidratantă care conține proprietăți de iluminare pentru a oferi pielii strălucire și o textură mai fină, mai moale și mai sănătoasă în doar șapte zile.* Este realizată folosind un amestec prietenos cu pielea de vitamine B3, C, E, Aloe vera, ulei de semințe de floarea soarelui și extract de nucă pentru a oferi pielii un aspect strălucitor fără machiaj.

Lăsa-ți pielea să se relaxeze cu Crema noastră de noapte bogată și luxoasă. Conține un amestec de vitamine B3, C, E, aloe vera și extracte botanice. Această cremă a fost formulată pentru a oferi o hidratare de lungă durată în timp ce dormi, care te ajută să te trezești cu o piele fină și moale. Crema de noapte regeneratoare a fost, de asemenea, testată clinic pentru a arăta că pielea arată mai fină și se simte mai moale în doar șapte zile.*



* Testat clinic pe subiecți pentru rugozitatea pielii măsurată prin Visioscan și Reverse Photo Engineering la intervale de zero, șapte și 42 de zile

Cum să ai grijă de mâinile tale

În fiecare zi mâinile noastre intră în contact cu atât de multe substanțe. De la săpun și detergent la șampoane, apă, produse de curățare și multe altele, toate aceste lucruri pot îndepărta uleiurile protectoare care ajută la menținerea hidratată a pielii delicate de pe mâini. Iată șapte sfaturi care te vor ajuta să ai mai bine grijă de mâinile tale.

Nu le spăla excesiv

Este atât de important să ne spălăm mâinile corect și regulat. Deși este necesară spălarea adecvată, trebuie evitată supraexpunerea la apă, deoarece poate provoca iritații ale pielii. Este o idee bună să porți mănuși ori de câte ori speli vasele sau cureți chiuvetele, căzile și dușurile.



Regândește utilizarea săpunurilor solide



Săpunurile sunt grozave pentru corpul nostru, dar nu și atunci când vine vorba de spălarea mâinilor. Căută produse de curățare pentru mâini, fără sulfat dar care conțin antioxidanți, vitamine și ingrediente naturale mai blânde, cum ar fi Aloe vera, ulei de măsline sau unt de shea, pentru a oferi pielii tale hidratarea necesară.

Ține crema hidratantă la îndemână

Aplicarea cremei de mâini este o necesitate atunci când avem grijă de mâinile noastre. Ține crema la îndemână, astfel încât să nu uiți niciodată. Păstrează un tub de cremă de mâini lângă chiuvetă, noptieră, în poșetă, geanta de sport, pe birou și chiar în suportul pentru pahare al mașinii. Spală, usucă pielea și apoi aplică crema de mâini cât timp pielea este încă umedă. Acesta este cel mai bun mod de a păstra hidratarea și de a obține o piele moale și fină.



Îngrijește suplimentar



Iarna nu este niciodată bună cu mâinile noastre. Zăpada, aerul rece și chiar vântul pot usca, deshidrata și crăpa pielea expusă în cel mai scurt timp. În lunile mai reci, asigură-te că porți întotdeauna mănuși ori de câte ori ieși afară.

Aplică FPS

Știi că mâinile noastre ne pot dezvălui vârsta? Ai grijă de ele curățându-le, hidratându-le și protejându-le cu cremă de protecție solară. Razele UVA și UVB ale soarelui sunt dăunătoare și ne pot arde și îmbătrâni pielea. Pielea de pe dosul mâinilor noastre este foarte delicată și predispusă la pete solare - nu uita să le protejezi atunci când conduci, mergi cu bicicleta și chiar tunzi gazonul.



Noaptea este timpul potrivit



O rutină bună de îngrijire a mâinilor începe la culcare. Păstrează un tub de cremă de mâini pe noptieră și aplică puțină cremă când te bagi în pat. Adaugă acest pas simplu în rutina ta de seară și te vei trezi cu mâinile minunat de moi și hidratate.

Nu uita să exfolizi

Ajută-ți mâinile să arate și să se simtă întinerite cu o exfoliere rapidă o dată pe săptămână. Data viitoare când exfoliezi fața, utilizează o cantitate mică din același produs pentru a freca ușor mâinile. Se spală, se usucă cu un prosop și se hidratează. Sfat de top: folosește cremă de mâini suplimentară (sau ulei de măsline și/sau de nucă de cocos) și masează-o în cuticule.



Cinci obiceiuri de frumusețe pentru dimineață de făcut în fiecare zi

Îngrijirea de sine este mai mult decât aprinderea lumânărilor, băile cu spumă sau aplicarea măștilor cu nămol. Este vorba despre a face loc pe tot parcursul zilei pentru a face lucruri care vă aduc bucurie interioară și un sentiment de ușurință. Este timpul să te simți bine și să adaugi aceste cinci obiceiuri în rutina ta de frumusețe de dimineață.

Obiceiuri de frumusețe pentru dimineață

Cea mai importantă masă a zilei

1



Pentru a ajuta ziua să înceapă corect, este important să ne alimentăm corpul cu un mic dejun sănătos. Acest lucru este important pentru că ne poate ajuta să ne simțim satisfăcuți pe tot parcursul dimineții și să ne împiedice să consumăm mâncarea greșită. Îndrăgostește-te de micul dejun și schimbă alimentele dulci cu ouă hrănitoare, clătite siropoase, iaurt grecesc sau un shake de proteine de ciocolată delicios de care te poți bucura în timp ce ești în mișcare.

Știi că este foarte important să bei apă dimineața? Când ne trezim, corpul nostru are nevoie de hidratare. Când suntem deshidratați pur și simplu nu ne simțim bine. Fă-ți un obicei de dimineață să bei un pahar mare de apă după ce te trezești. Acest lucru nu numai că te va ajuta la hidratarea corpului, dar te poate ajuta și la repornirea metabolismului.



2

Obiceiuri de dimineață

Cafeaua este una dintre primele băuturi pe care mulți dintre noi o consumăm la scurt timp de la trezire — până la urmă nu toată lumea este matinală! Dar este timpul să faci o schimbare iar ceaiul verde este răspunsul. Nu numai că te va ajuta să te trezești, dar conține și antioxidanți.



**Trezește-te
cu o ceașcă
de ceai**

**Îngrijirea
pielii
contează**



Ceea ce aplicăm pe corpul nostru este la fel de important ca hrana pe care i-o oferim. Începe să utilizezi produse de îngrijire a pielii bogate în antioxidanți și vitaminele C și E, în rutina de dimineață de îngrijire a pielii. Vitaminele C și E pot ajuta la apărarea împotriva radicalilor liberi, care pot provoca îmbătrânirea prematură. Este esențial pentru noi să curățăm, să tonifiem, să folosim ser, să ne hidratăm și să ne protejăm pielea cu protecție solară în fiecare zi, indiferent de vreme.

Știi că exercițiile fizice dimineața te pot ajuta să dormi mai bine? Alocă-ți puțin timp pentru o plimbare dimineața, o baie înainte de serviciu sau chiar câteva ture pe bicicletă prin cartier. Nu există nimic ca acea strălucire de după antrenament care să îți ofere un aspect mai tânăr și mai radiant pentru a-ți începe ziua.



**Fă exerciții
dimineața
pentru
a avea
un somn
odihnitor
noaptea**

Niciodată nu a fost mai important să ai grijă de corpul tău, pielea și mintea ta. Pune telefonul sau ceasul deșteptător într-un loc în cameră, astfel încât să trebuiască să te dai jos din pat pentru a-l opri și să faci o obișnuință să nu apeși butonul de amânare. Începe fiecare zi urmând aceste cinci sfaturi și adu sentimentul de bine în diminețile tale.

* Vitamina C și vitamina E contribuie la protecția celulelor împotriva stresului oxidativ

Collagen Skin Booster

Susținut de Știință
cu rezultate dovedite



Pielea cu aspect sănătos începe din interior. Ai grijă de tenul tău cu **Colagen Skin Booster!** Este o băutură pentru frumusețe cu aromă de căpșuni și lămâie, bogată în vitamine și minerale cheie pentru a susține pielea, părul și unghiile sănătoase.* Conține, de asemenea, peptide de collagen de calitate superioară numite Verisol® P, care sunt dovedit științific că îmbunătățesc elasticitatea pielii și reduc ridurile oculare după 4 săptămâni.**

Aceasta este nutriția experților pentru pielea ta. Susținut de știință folosind Verisol® P cu rezultate dovedite.

* Biotina, iodul, vitamina A și zincul contribuie la menținerea aspectului normal al pielii.

Biotina, seleniul și zincul contribuie la menținerea aspectului normal al părului. Seleniul și zincul contribuie la menținerea aspectului normal al unghiilor.

** Rezultate obținute la ridurile ochilor și elasticitatea pielii după 4 săptămâni de utilizare.



SUSTENABILITATE

**Suntem în procesul pentru a deveni
o companie mai sustenabilă.**

Alătură-te nouă și fii atent la
informările din partea noastră.

CHICHARITO



Official Sponsor of
Javier "Chicharito" Hernandez



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge, Anglia, UB8 1HB.
2022. Tipărit în Europa.

Toate produsele și numele ce poartă simbolul ® sau ™ sunt înregistrate sau în curs de înregistrare de către Herbalife International, Inc. Toate drepturile sunt rezervate. Niciun extras din această sau altă publicație Herbalife International nu poate fi reprodus sau copiat pe hârtie, în format audio sau video, fără permisiunea scrisă a Herbalife International.

Cu excepția greșelilor și a omisiunilor.

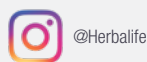
Toate afirmațiile conținute de publicație ori făcute de către Clienții Herbalife și/sau Distribuitorii Herbalife Nutrition, nu sunt destinate pentru a fi utilizate în vânzarea vreunui produs Herbalife.

Modalitatea de consum și obiectivul produselor Herbalife Nutrition sunt descrise în detaliu în documentația produselor Herbalife Nutrition utilizată în mod oficial de către Companie și reprezintă singurele informații pe care trebuie să se bazeze cineva cu scopul vânzării produselor Herbalife Nutrition. Afirmațiile făcute de orice consumator și/sau Distribuitor Herbalife Nutrition nu trebuie în niciun caz interpretate ca o declarație sau reprezentare conform căreia produsele Herbalife Nutrition pot fi folosite în orice alt scop decât cel stabilit și comunicat în literatura oficială sau pe etichetele produselor Herbalife. Produsele Herbalife Nutrition vă pot ajuta să vă controlați greutatea doar în cadrul unei diete cu un consum caloric controlat.

Cifrele legate de venituri prezentate în acest material nu reprezintă venituri obținute în mod automat. Veniturile reale depind de timpul și de efortul investite în afacere.

Herbalife Nutrition este membru și susține cu mândrie DSA și codul său independent de consumator.

Issue 202
Romanian
#5921-RO-A3



202: 2022

ASPIRE TODAY



HERBALIFE
NUTRITION

Sfaturi pentru a construi un program virtual de training/curs de succes

Cunoaște-ți subiectul

Abilitatea de a prezenta un subiect cu încredere influențează direct impresiile audienței și te ajută să-i păstrezi atenția.

1

Concentrează-te pe publicul tău

Construiește-ți baza de audiență, indiferent dacă sunt linii descendente sau clienți. Stabilește care este scopul mesajului și cum va folosi cursantul informațiile oferite de tine.

2

Păstrează discursul simplu

Ajustează-ți vocabularul și exprimarea, astfel încât orice persoană care participă la sesiune să poată înțelege rapid și ușor.

3

Adaugă puțin umor

Uneori este potrivit să adaugi puțin umor și personalitate conținutului discursului. Acest lucru poate face din training o experiență mai prietenoasă

4

Planifică structura trainingului

Enumeră toate subiectele pe care le vei acoperi cu acel training. Separă fiecare subiect și planifică ceea ce vrei să abordezi în fiecare training. Acest lucru le oferă participanților senzația de informare și oferă o mai bună înțelegere a cursului.

5

Regula 30/10

Fiecare curs ar trebui să dureze doar 30 - 45 de minute. Ar trebui să fie urmat de activități distractive sau de sesiuni scurte de întrebări și răspunsuri la fiecare 10 minute pentru a-l face mai interesant.

6

Informează-ți audiența în avans

Mentținerea publicului informat în mod constant despre subiecte și program va crea mai multă dorință și entuziasm de a participa.

7

Vorbire live versus înregistrare

O sesiune de discurs și antrenament live este mai atrăgătoare decât o sesiune înregistrată. Ajută publicul să fie activ și interesat pe parcursul întregii sesiuni.

O versiune înregistrată a cursului poate fi pusă la dispoziția participanților care au ratat sesiunea din diferite motive.

8

Pregătirea scenariului

Discursul sau cursul tău ar trebui să conțină 3 părți de bază - o introducere, subiectul principal și încheierea sau chemarea la acțiune.

9

Nu uita să te distrezi

Sesiunile de training nu trebuie să fie banale și doar ore îndelungi de monolog. Asigură-te că tu și participanții tăi vă bucurați de sesiune, inovați idei și faceți cursul distractiv pentru toți.

10

Antrenează-ți echipa virtual.

Proiecte de training mai mici

Începe cu puțin, mergi spre mai mare. Antrenează-ți audiența virtual și începe cu sarcini mici, realizabile, pentru a-i ajuta să-și dezvolte încrederea. Crește numărul și dificultatea sarcinilor treptat, pe măsură ce membrii cursului capătă din ce în ce mai multă încredere. Încercă să menții grupurile de training relativ mici.

Încheie într-o notă pozitivă

Încheie întotdeauna într-o notă pozitivă. Apreciază-ți audiența pentru atenția și implicarea oferite pe parcursul trainingului.

Păstrează discursul simplu

În timpul unei sesiuni de training, rămâi la un subiect. Dar asigură-te că instrucțiunile sunt clare și simple.

Utilizează role play-ul

În timpul sesiunilor de training implică-ți audiența să facă jocuri de rol și să exerseze unul cu celălalt. Acest lucru îi va ajuta să-și dezvolte încrederea și să-și îmbunătățească abilitățile, în timp ce tu poți corecta și îmbunătăți.

ACȚIUNI MICI IMPACT MARE

Chiar și recipientul nostru de
Formula 1 scade în greutate!

La nivel global **am eliminat
1,4 milioane kg** de plastic din
recipientele noastre de Formula 1



Herbalife Nutrition are o gamă excelentă de produse de nutriție, de control al greutății și de îngrijire personală, alături de servicii și sfaturi personalizate și prietenoase și oferă o garanție de returnare a banilor în 30 de zile. Te rugăm să soliciți cea mai recentă Broșură de Produse.

© 2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, Anglia, UB8 1HB. 2022. Tipărit în Europa.
Herbalife Nutrition este membru și susține cu mândrie DSA și codul său independent de consumator.



/Herbalife



@Herbalife



@herbalife



Herbalife Nutrition



ACVD
Asociația Companiilor
de Vânzări Directe

Pentru a afla mai multe, contactează-mă azi:

Issue 202 – Romanian – #5921-R0-A3