202: 2022

# TODAY

## ŽITE DOBRE

Trénujte svoje telo, trénujte svoju myseľ

## JEDZTE SPRÁVNE

Nočná výživa pre športovcov

## AKTÍVNY ŽIVOT

Váš sprievodca zimnou kondíciou

HERBALIFE NUTRITION

# OBSAH

08-09 Získajte späť svoju motiváciu

10-11 Trénujte svoje telo, trénujte svoju myseľ

14-15 Zasýťte sa bez prejedania

16-17 Nočná výživa pre športovcov

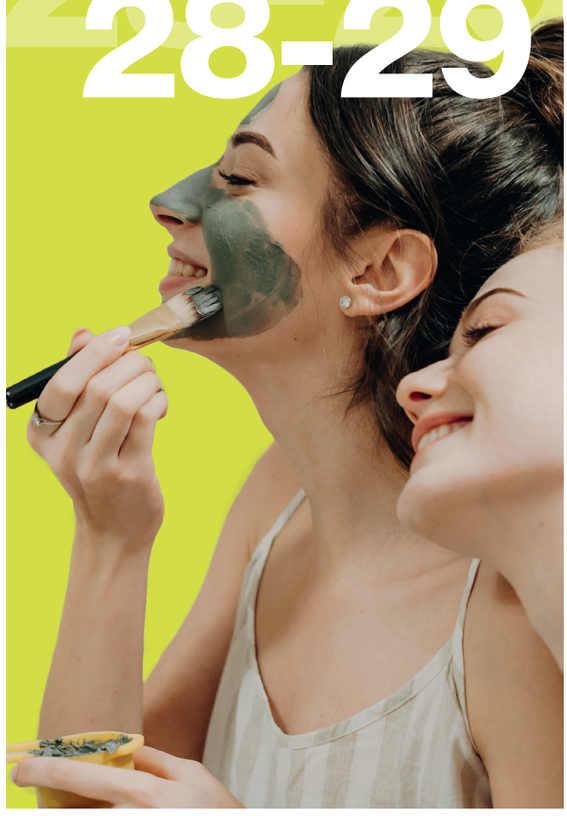
20-21 Herbalife 24

## 22-23
Váš sprievodca zimnou kondíciou

## 24-25
Herbalife Skin

## 26-27
Držte sa týchto tipov zameraných na starostlivosť o ruky

## Päť ranných rituálov krásy ako začať každý deň
## 28-29

Prezrite si dnešný magazín online na:
**HerbalifeToday.com**

**Ešte nemáte aplikáciu?**

Stiahnite si ju zdarma na App Store alebo na Google Play.

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

**Sledujte nás:**

/HerbalifeSlovakia

Herbalife Nutrition

@herbalife.slovensko

# VEGÁNSKY PROTEIN DRINK MIX

## Skvelý partner
pre kokteil Formula 1

VEGÁNSKY 100% VEGÁNSKY

- 24 g bielkovín
- 26 vitamínov a minerálov
- Nízky obsah cukru
- Bez lepku

ŽITE
DOBRE

# Vážení čitatelia,

prežívame veľmi turbulentný rok. So všetkými udalosťami a zvratmi máme pocit, akoby sme sa ocitli v nejakom filme.

V poslednom čase zažívame zmeny v takom rozsahu, aký sme dosiaľ nezažili. Zmena môže byť pre mnohých z nás zdrojom úzkosti, veď každodenná rutina a zvyky predstavujú bezpečie a istotu. Zmena nás však môže niekedy podnietiť k prehodnoteniu doterajšieho spôsobu života a myslenia a donúti nás konať vo veciach, na ktorých nám najviac záleží.

Bez ohľadu na to, či stále pracujete z domova, znovu objavujete okolie a mestá alebo sa začínate osobne stretávať so svojimi tímami, zmeny sa rozhodne nemusíme obávať.

Nič nesignalizuje zmenu viac než príchod jesene. Spočiatku sa zdá, že toto obdobie je koncom všetkého a vstupnou bránou do zimy. Noci sa predlžujú a dni skracujú. Lístie mení farbu a padá na zem. Zdá sa, že všetko usychá a chradne. Je jednoduché pochopiť, prečo sa mnohí ľudia tohto obdobia obávajú.

Jesenný vzduch je však sviežejší. To preto, že je to čas obnovy, keď vo vzduchu cítiť možnosti, sny a ciele.

Do tohto vydania sme pre vás vložili veľa lásky, od nočnej výživy pre športovcov a nápadov na jedlá, ktoré vám pomôžu prekonať tohtoročnú sezónu bez toho, aby ste zišli z cesty, až po nášho sprievodcu zimným fitnes a starostlivosťou o ruky.

Silu a útechu nám dodáva vedomie, že navzdory mnohým rozvratom je náš svet plný zázrakov a že sme obklopení väčším množstvom dobra a láskavosti, než si uvedomujeme.

Môžeme sa zastaviť, byť v pokoji a cítiť sa naživo. Prajem vám, nech je pre vás toto obdobie časom uvoľnenia, obnovy a znovunadobudnutia rovnováhy. Veľa zdravia, šťastia, radosti a zmysluplnosti vo všetkom, čo robíte.

**Chayya Syal,**
Senior Copywriter

# Päť spôsobov, ako získať späť motiváciu!

Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Senior Director, Celosvetové vzdelávanie a školenie v oblasti výživy

Jednou z najťažších vecí pri chudnutí je udržať si motiváciu. Spočiatku sa cítite sústredení, máte vysoké ciele a ste pripravení čeliť výzvam. Potom sa však niečo stane. Možno vaša hmotnosť neklesá tak rýchlo. Možno je váš režim príliš intenzívny alebo nadšenie z prvých týždňov vyprchalo a vy ste stratili záujem.

## Nie je to diéta. Je to zmena životného štýlu.

Pri klesajúcej motivácii nám pomôže predovšetkým návrat k dôvodom, prečo sme chceli chudnúť. Pri klesajúcej motivácii nám pomôže predovšetkým návrat k dôvodom, prečo sme chceli chudnúť. Nech už sa na svojej ceste nachádzate kdekoľvek, prinášame vám päť tipov, ktoré vám pomôžu vrátiť sa na správnu cestu a dosiahnuť svoje ciele.

## 1 Pozrite sa dovnútra

Neúspechy sa stávajú každému, ale je dôležité si uvedomiť, že chyby, ktorých sa dopúšťame, nás nedefinujú. Správanie, ktoré sa snažíme zmeniť, nás väčšinou sprevádza už dlho. Identifikujte svoje spúšťače, zapíšte si ich a zamyslite sa nad tým, čo ich spôsobuje, ako na ne obvykle reagujete a ako by ste na ne v ideálnom prípade chceli reagovať.

## 2 Zostaňte na správnej ceste

Na začiatku máme povznesenú náladu. Sledujeme, čo jeme, úroveň svojej aktivity, ako sa cítime, ako sa mení naša hmotnosť atď., ale niekedy môžeme poľaviť a skĺznuť k starým návykom. Vytvoriť si nové návyky vyžaduje čas a skvelým spôsobom, ako to dosiahnuť, je sledovať, čo robíte každý deň.

## 3 Buďte flexibilní

Na začiatku svojej cesty za chudnutím ste si pravdepodobne stanovili ciele. Ale to, že ste si tento cieľ stanovili, neznamená, že je vytesaný do kameňa. Niekedy máme príliš veľké ambície a naložíme si viac, než v skutočnosti zvládneme. Držte sa svojho vlastného tempa. Pokrok je stále pokrok, aj keď nie je taký rýchly.

## 4 Cieľ naplňujte postupne

Keď si stanovíme konečný cieľ, ktorý chceme dosiahnuť, môže nás to zavaliť. Kedykoľvek sa vám bude zdať, že je toho na vás priveľa, premýšľajte o malých činnostiach, ktoré vám pomôžu dosiahnuť stanovený cieľ. Nech už je to čokoľvek, sústreďte sa na ne a pripíšte si zásluhy za každú novú činnosť.

## 5 Odmeňte sa aj za malé úspechy

Neexistuje žiadny dôvod, prečo sa neodmeniť za akýkoľvek pokrok! Premýšľajte o malých spôsoboch, ako osláviť, keď ste vo štvrtine cesty k cieľu alebo v polovici. Nájdite si spôsob, ako odmeniť aj miniatúrny úspech, napríklad to, že ste tento týždeň cvičili každý deň alebo si uvarili tri večere doma.

Keď sa vám nedarí držať diétu, spomeňte si, čo bolo vašou prvotnou motiváciou. Každý sme iný, neexistuje správna alebo nesprávna cesta. Každý deň sa nezabudnite aspoň raz pochváliť, že idete svojou cestou, a pripomeňte si, prečo ste sa rozhodli začať.

# Trénujte svoje telo, trénujte svoju myseľ

Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Viceprezidentka
Svetová športová výkonnosť a fitnes

Športovci často hovoria, že psychická stránka je pre ich výkonnosť rovnako dôležitá ako fyzický tréning, ktorý denne absolvujú. Využite svoj tréning naplno s našou filozofiou fitnes, ktorá vám pomôže trénovať čo najlepšie.

## Sedem pilierov úspešného tréningu

Naša filozofia fitnes je založená na nasledujúcich piatich princípoch: vyváženosť, personalizácia, bezpečnosť, načasovanie výživy a životný štýl. Aby sme vytvorili komplexnejší prístup, pridali sme ďalšie dva: sústredenie a motiváciu.

### Vyváženosť

Zásadný je vyvážený prístup k cvičeniu, ktorý je postavený na piatich kľúčových zložkách telesnej zdatnosti: zloženie tela, kardiorespiračná vytrvalosť, svalová sila, svalová vytrvalosť a flexibilita. Uistite sa, že váš tréning zahŕňa všetkých päť zložiek.

### Bezpečnosť

Ak chcete, aby sa vaše telo zmenilo, musíte sa oň starať. Pri cvičení môžete ísť na doraz, nesmie to však ísť na úkor správnej techniky alebo vlastného pokroku.

## Personalizácia

Váš plán fitnes by mal vychádzať z vašej individuálnej histórie cvičenia, súčasnej úrovne kondície a požadovaných kondičných cieľov. Začnite na úrovni, ktorá je pre vás vhodná.

## Načasovanie výživy

Aby ste dosiahli svoje kondičné ciele, je nevyhnutné porozumieť tomu, v čom spočíva správna výživa pred cvičením, počas cvičenia a po cvičení.

## Životný štýl

Cvičenie je dôležitou súčasťou celkového zdravého životného štýlu, ktorý zahŕňa správny spánkový režim, výživu, podporu okolia a medziľudské vzťahy. Všetky tieto faktory životného štýlu môžu ovplyvniť vašu schopnosť dosiahnuť stanovené ciele a udržať si výsledky.

## Sústredenie

Keď sa na tréning skutočne sústredíte a viac si uvedomujete sami seba, budete používať lepšie techniky, čo môže mať pozitívny vplyv na úroveň intenzity tréningu. Vytvorte si pevnú rutinu a naplánujte si výživu pred cvičením tak, aby ste mohli všetku energiu venovať tréningu.

## Motivácia

Je dôležité dodržiavať tréningové a výživové plány. Skúste si každý týždeň, alebo radšej každý deň, zapisovať pozitívne zistenia, ktoré vám dodajú motiváciu. Hneď ako dosiahnete svoje ciele, prehodnoťte svoju cestu a stanovte si ďalšie.

Ak chcete trénovať naplno, musíte nájsť prístup, ktorý vám pomôže vybudovať si psychickú a fyzickú silu. Pomocou týchto siedmich pilierov sa môžete uistiť, že ste na správnej ceste k úspechu.

HERBALIFE NUTRITION

# NOVÝ PRÍSTUP K VARENIU

Objednajte si svoju Kuchárku Herbalife Nutrition na MyHerbalife.com už dnes!

**SKU 107KSK**

# JEDZTE SPRÁVNE

# Päť spôsobov, ako sa zasýtiť bez prejedania

Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Senior Director, Celosvetové vzdelávanie a školenia v oblasti výživy

Je príjemné cítiť sa po jedle sýty a spokojný, najmä ak sa vám to podarí bez prejedania. Ale ako sa dni krátia a noci predlžujú, mnohí z nás inštinktívne vyhľadávajú výdatné, upokojujúce a sýte jedlá. Zostavili sme pre vás zoznam piatich potravín, ktoré vám pomôžu prečkať zimné mesiace bez toho, aby ste zišli z cesty.

## Aké jedlo najviac zasýti?

Existuje niekoľko dôvodov, prečo sú niektoré potraviny sýtejšie než iné. Zasýtiť vás môžu potraviny, ktoré obsahujú bielkoviny, pretože trávenie bielkovín trvá dlhšie než trávenie tukov alebo sacharidov.[1] Preto majú bielkoviny najlepšiu schopnosť zasýtiť.

Vedeli ste, že malé množstvo nenasýtených tukov v jedle môže prispieť k pocitu sýtosti?[2] Je to preto, že tuk spomaľuje rýchlosť vyprázdňovania žalúdka. Potraviny s vysokým obsahom vlákniny vám tiež môžu pomôcť zasýtiť sa rôznymi spôsobmi. Jeden typ vlákniny dodáva jedlu objem bez toho, aby pridával kalórie. Druhý typ spomaľuje vyprázdňovanie žalúdka, preto vás zasýti lepšie.[3]

K pocitu sýtosti môžu prispieť aj potraviny, ktoré sú bohaté na vodu alebo obsahujú veľa vzduchu.[4] Je to preto, že zväčšujú objem jedla (bez toho, aby pridali jedinú kalóriu). Väčšina z nás má tendenciu určovať svoju osobnú sýtosť podľa stanoveného objemu jedla, ktorý sa v jednotlivých jedlách príliš nemení.[5] Ak potravina získa časť svojho objemu z vlákniny, vzduchu alebo vody, zaberie v žalúdku miesto a pomôže prispieť k pocitu sýtosti.

### Vajíčka

Sú absolútne univerzálne a dobre sa hodia ako chutné hlavné jedlo a/alebo desiata. Bielkoviny sú sýtejšie než tuky alebo sacharidy, jedno vajce poskytuje takmer sedem gramov bielkovín v menej než 70 kalóriách.[1] Ak chcete omeletu z bielkov, každý bielok vám dodá asi tri gramy bielkovín na každých 20 kalórií.[6]

**Pre väčšie uspokojenie:** Pridajte zeleninu. Jej obsah vody a vlákniny vám pomôže vstať. Urobte si sýtu desiatu pridaním zeleniny do omelety alebo nakrájaním natvrdo uvareného vajíčka na plátky čerstvých paradajok.

## Ovsené vločky

Ovsené vločky sú bohatým zdrojom rozpustnej vlákniny.[6] Vďaka rozpustnej vláknine je jedlo sýtejšie, rozpustná vláknina dokonca spomalí čas trávenia, pretože pri kontakte s tekutinou jedlo napučí a zhustne.[3]

**Pre väčšie uspokojenie:**
Pridajte bielkoviny a/alebo zdravý tuk (napr. mandľové maslo). Skúste uvariť ovsené vločky v mlieku alebo sójovom mlieku. Len čo je kaša hotová, odstavte ju a vmiešajte do nej proteínový prášok.

## Malinový proteínový koktail

Proteínový koktail z proteínového prášku, mlieka alebo sójového mlieka a malín vás zasýti, pretože obsahuje bielkoviny a vlákninu.[3]

**Pre väčšie uspokojenie:** Pridajte do koktailu kocky ľadu a niekoľko minút ho mixujte, aby ste získali hustejší a krémovejší koktail!

## Fazuľová polievka

Fazuľa je vynikajúcim zdrojom vlákniny rozpustnej vo vode, a navyše obsahuje bielkoviny. Miska polievky z čiernej fazule môže poskytnúť 15 gramov zdravých rastlinných bielkovín.[6]

**Pre väčšie uspokojenie:** Ako prílohu si dajte miešaný zeleninový šalát s kvapkou olivového oleja. Vláknina v miešanom šaláte a nenasýtené tuky z olivového oleja doplnia silu bielkovín a rozpustnej vlákniny v polievke.

## Nízkotučný jogurt gréckeho typu

Jogurt gréckeho typu obsahuje až dvakrát viac bielkovín než klasický jogurt. Jedna porcia má 15 gramov bielkovín a menej než 100 kalórií. Povedzte nie sladeným jogurtom a pridajte si vlastné sladidlo, pravdepodobne pridáte oveľa menej cukru než výrobca! Jogurt je skvelý samostatne, ale je fantastický, aj keď sa pridá do polievok a koktailov, ktoré vďaka nemu budú mať krémovejšiu štruktúru a obsahovať viac bielkovín.[6]

**Pre väčšie uspokojenie:**
Pridajte do jogurtu bobule s vysokým obsahom vlákniny. Skúste slaný variant: zmiešajte obyčajný jogurt gréckeho typu s nakrájanou uhorkou, mrkvou, červenou paprikou a posypte soľou a čiernym korením.


[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

# Nočná výživa pre športovcov

Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – Senior Director, Celosvetové vzdelávanie a školenia v oblasti výživy

Správne jedlá pred spaním pomôžu športovcom regenerovať* a podať čo najlepší výkon aj nasledujúci deň.[1]

Väčšina aktívnych ľudí si starostlivo stráži príjem živín počas dňa. Plánujú si jedlá, desiate a aj to, čo budú jesť pred a po tréningu, aby dobre regenerovali*. Ak však športovci nejedia pred spaním, možno prichádzajú o príležitosť optimalizovať svoju výživu.

Keď spíte, vaše telo spravidla neprijíma žiadne živiny. Ak sa vám podarí dodať telu správne živiny ešte pred zaspatím, môže to vášmu telu pomôcť regenerovať sa*, znížiť bolestivosť svalov a pripraviť sa na tréning ďalší deň.[1]

## Pre väčšinu športovcov sú večerné jedlá prospešné

Obvyklým cieľom jedla pred spaním je dodať bielkoviny. Zatiaľ čo celkové množstvo bielkovín skonzumovaných v priebehu dňa je kľúčové, pre maximalizáciu svalového rozvoja je dôležité aj načasovanie, teda kedy sa tieto bielkoviny konzumujú.[2] Väčšina silových športovcov vie, že bielkoviny sú dôležité po tréningu, ale možno si neuvedomuje, že správna dávka bielkovín pred spaním môže pomôcť optimalizovať príjem bielkovín a svalový rozvoj.[1]

Svalové tkanivá sú počas spánku v režime regenerácie a spoliehajú sa na stály prísun aminokyselín do krvného riečiska na podporu syntézy svalových bielkovín**. Jedným z najlepších zdrojov bielkovín, ktoré je možné prijímať pred spaním, je kazeín, jedna z dvoch hlavných bielkovín (spolu so srvátkou) nachádzajúcich sa v mlieku a mliečnych výrobkoch.[3]

# Sacharidy môžu byť pre športovcov prospešné aj v noci

Niektoré sacharidy môžu byť pre športovcov prospešné aj v noci. Vytrvalostným športovcom, ktorých ráno čakajú preteky, môže vyvážené jedlo z bielkovín a sacharidov pred spaním pomôcť pri nočnej regenerácii svalov, ale tiež zväčšiť zásoby sacharidov na ďalší deň. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Niektorí športovci sa obávajú jesť pred spaním, pretože sa mylne domnievajú, že tým ovplyvnia odbúravanie telesného tuku počas spánku a spomalia proces tvarovania postavy. Ak je však zachovaná kalorická rovnováha, nemal by príjem doplnkových bielkovín alebo sacharidov u športovcov viesť k nárastu hmotnosti. A pre tých športovcov, ktorí sa snažia pribrať, je vyvážené jedlo pred spaním skvelou príležitosťou, ako do seba prepašovať nejakú výživu a kalórie navyše.[4]

Srvátka zvyšuje hladinu aminokyselín v krvi rýchlejšie a skôr než kazeín, a preto je srvátka po tréningu najvhodnejším proteínom pre naštartovanie procesu regenerácie. Kazeín sa však trávi pomalšie než srvátka, čo znamená, že aj v noci zaistí prísun bielkovín, ktoré môžu svalom pomôcť rásť.

Z tohto dôvodu skvelé jedlo pred spaním predstavuje mlieko a mliečne výrobky, napríklad tvaroh alebo jogurt, ale aj špeciálne vyvinuté proteínové prášky bohaté na kazeín, z ktorých je možné pripraviť koktail.

Napriek tomu, že večerné proteínové jedlá sú najčastejšie spájané so silovými športovcami, môžu z nich ťažiť aj vytrvalostní športovci. Bielkoviny v strave dodávajú telu aminokyseliny, t. j. stavebné prvky, ktoré telo využíva na produkciu dôležitých telesných bielkovín, ako sú hormóny a enzýmy, ktoré pomáhajú vášmu telu sa regenerovať.[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.


* Sacharidy prispievajú k obnove normálnej funkcie svalov (kontrakcia) po vysoko intenzívnom a/alebo dlhotrvajúcom fyzickom výkone, ktorý vedie k svalovej únave a vyčerpaniu zásob glykogénu v kostrovom svalstve.

Priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii sacharidov zo všetkých zdrojov v celkovom množstve 4 g na 1 kg telesnej hmotnosti, v dávkach počas prvých 4 hodín a najneskôr do 6 hodín po vysoko intenzívnom a/alebo dlhotrvajúcom fyzickom výkone vedúcom k svalovej únave a vyčerpaniu zásob glykogénu v kostrovom svalstve.

** Bielkoviny prispievajú k rastu svalové hmoty.

Sacharidy prispievajú k obnove normálnej funkcie svalov (kontrakcie) po vysoko intenzívnom a/alebo dlhotrvajúcom fyzickom výkone vedúcom k svalovej únave a vyčerpaniu zásob glykogénu v kostrovom svale. Priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii sacharidov zo všetkých zdrojov v celkovom množstve 4 g na 1 kg telesnej hmotnosti v dávkach počas prvých 4 hodín a najneskôr do 6 hodín po vysoko intenzívnom a/alebo dlhotrvajúcom fyzickom výkone vedúcom k svalovej únave a vyčerpaniu zásob glykogénu v kostrovom svale.

Roztoky sacharidov a elektrolytov prispievajú k udržaniu vytrvalostného výkonu počas dlhodobého vytrvalostného cvičenia.

# PROTEIN DRINK MIX – VEGÁNSKE RECEPTY

## Sladko-slaný raňajkový wrap

Čas prípravy: 20 minút
Čas varenia: 5 minút
**1 porcia**

### Suroviny

28 g Protein Drink Mix – vegánsky
10 g drvených vlašských orechov
20 g vegánskeho roztierateľného syra
35 ml studenej vody
1 bezlepková vegánska tortilla
1 čerstvá figa nakrájaná na kúsky
2 plátky vegánskej slaniny

| kcal | tuky | nasýtené tuky | vláknina | cukor | bielkovina |
|---|---|---|---|---|---|
| 384 | 19g | 5.6g | 10.7g | 5.4g | 22g |

na porciu*

### Návod na prípravu:

1. V mise vymiešajte dohladka vlašské orechy, vegánsky roztierateľný syr, Protein Drink Mix – vegánsky a vodu. Zmesou potrite wrap a posypte figami.
2. Predhrejte panvicu s nepriľnavým povrchom a vegánsku slaninu smažte nasucho 2 minúty z každej strany alebo dochrumkava. Slaninu položte na figy a zabaľte. Podávajte.

Vychutnajte si ju s prílohou v podobe šalátu podľa vlastného výberu (napr. s rukolou zmiešanou s nakrájanými paradajkami a lyžičkou olivového oleja). Uvedené nutričné hodnoty nezahŕňajú prílohu v podobe šalátu.

* Iba ak je náš produkt pripravený podľa pokynov na etikete produktu, poskytuje všetky výživové výhody opísané na etikete. Majte, prosím, na pamäti, že ak sa produkt Herbalife Nutrition použije s varenými alebo ohrievanými potravinami, môžu niektoré hodnoty vitamínov vo výslednom produkte klesnúť v porovnaní s hodnotami na obale.

### Suroviny

112 g Protein Drink Mix – vegánsky
150 g bezlepkovej múky s kypriacim prostriedkom
1 lyžička kypriaceho prášku
100 g aquafaby
200 ml sójového mlieka
4 lyžičky agávového sirupu
4 jahody rozkrojené napoly
Silikónová forma na 4 vafle do rúry

| kcal | tuky | nasýtené tuky | vláknina | cukor | bielkovina |
|---|---|---|---|---|---|
| 171 | 5g | 0.8g | 1.2g | 6g | 19g |

Na porciu*

### Návod na prípravu

1. Predhrejte rúru na 180 °C/plynovú rúru na stupeň 4 a silikónovú formu položte na rovný plech.
2. Vo väčšom džbáne zmiešajte múku, Protein Drink Mix – Vegánsky a kypriaci prášok, potom primiešajte aquafabu a sójové mlieko. Zmesou naplňte formu až tesne pod okraj.
3. Plech so silikónovou formou dajte do rúry a pečte 15 – 20 minút dozlatista. Až silikónová forma dostatočne vychladne, vyklopte vafle na tanier. Zopakujte postup so zvyšnou zmesou, aby ste vytvorili osem vaflí.
4. Rozdeľte vafle na štyri taniere, pokvapkajte ich agávovým sirupom a ozdobte jahodami.

* Iba ak je náš produkt pripravený podľa pokynov na etikete produktu, poskytuje všetky výživové výhody opísané na etikete. Majte, prosím, na pamäti, že ak sa produkt Herbalife Nutrition použije s varenými alebo ohrievanými potravinami, môžu niektoré hodnoty vitamínov vo výslednom produkte klesnúť v porovnaní s hodnotami na obale.

## Vegánske vafle so sirupom

Čas prípravy: 10 minút
Čas varenia: 40 minút
**4 porcie**

# AKTÍVNY ŽIVOT

# Dosiahnite svoje ciele a využite svoj potenciál s Herbalife24®

Veríme, že vytvárame produkty športovej výživy, ktoré pomáhajú každému športovcovi dosiahnuť ciele, nech už sú akokoľvek veľké alebo malé. Posuňte svoju kondíciu, výkonnosť a regeneráciu na vyššiu úroveň s Herbalife24®. Náš 24-hodinový rad športovej výživy používa viac než 190 športových tímov, športovcov a podujatí po celom svete, aby im pomohol dosiahnuť čo najlepšie výkony.

## Trénujte, regenerujte sa a podávajte výkony ako nikdy predtým

Naši odborníci pre vás pripravili niekoľko tipov, ktoré vám pomôžu dosiahnuť stanovené ciele a prekonať osobný rekord.

## Sila bielkovín

Bielkoviny sú dôležitou súčasťou zdravej stravy a prispievajú k rastu a udržaniu svalovej hmoty.[1] Či už ste na začiatku svojej cesty za kondíciou, pravidelne navštevujete posilňovňu, alebo ste výkonnostný športovec, potrebujete športovú výživu, ktorá vás podporí v každom okamihu.

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

* Roztoky sacharidov a elektrolytov prispievajú k udržaniu vytrvalostného výkonu počas dlhodobého vytrvalostného cvičenia. Sacharidy prispievajú k obnove normálnej funkcie svalov (kontrakcie) po vysoko intenzívnom a/alebo dlhotrvajúcom fyzickom výkone vedúcom k svalovej únave a vyčerpaniu zásob glykogénu v kostrovom svalstve. Priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii sacharidov zo všetkých zdrojov v celkovom množstve 4 g na 1 kg telesnej hmotnosti v dávkach počas prvých 4 hodín a najneskôr do 6 hodín po vysoko intenzívnom a/alebo dlhotrvajúcom fyzickom výkone vedúcom k svalovej únave a vyčerpaniu zásob glykogénu v kostrovom svalstve.

# Vždy sa snažte o dokonalosť

Ak cvičíte už dlhšie a ste v dobrej kondícii, môže vás odradiť dosiahnutie určitej úrovne, ktorú sa vám nedarí prekonať. Prekonajte ju zvýšením intenzity tréningu, zintenzívnením kardio tréningu a zintenzívnením silového tréningu. Zdravší a aktívnejší životný štýl je cesta a my sme s vami na každom kroku.

## Kľúčom je hydratácia

Či už hráte intenzívny futbalový zápas, trénujete alebo chodíte do posilňovne, potrebujete produkty, ktoré vám pomôžu s prípravou, tréningom a regeneráciou. Herbalife24® CR7 Drive je športový nápoj s príchuťou bobúľ acai vyvinutý odborníkmi na výživu a medzinárodnou futbalovou hviezdou, Cristianom Ronaldom.

CR7 Drive je roztok sacharidov a elektrolytov, ktorý preukázateľne zvyšuje vstrebávanie vody počas cvičenia* a pomáha udržiavať vytrvalostnú výkonnosť**.

* Roztoky sacharidov a elektrolytov zvyšujú vstrebávanie vody počas fyzickej záťaže.
** Roztoky sacharidov a elektrolytov prispievajú k udržaniu vytrvalostného výkonu počas dlhodobého cvičenia.

# Úspech je súhrnom drobných snáh, ktoré sa opakujú každý deň

Počuli ste už bájku o pretekoch medzi korytnačkou a zajacom? Rýchly zajac si bol taký istý, že korytnačku porazí, že sa počas pretekov zastavil a zaspal, zatiaľ čo rozvážna korytnačka, ktorá sa síce pohybovala veľmi pomaly, ale bez zastavenia, preteky vyhrala. Podobne aj pri chudnutí alebo zlepšení kondície neexistujú žiadne skratky. Dlhodobé výsledky uvidíte a pocítite, keď si stanovíte ciele, ktoré môžete dosiahnuť pomocou dôsledného, rozvážneho a stabilného fitnes plánu.

## Regenerujte sa* rovnako intenzívne ako trénujete

Odpočinok a regenerácia sú nevyhnutnou súčasťou každého fitnes plánu. Po intenzívnom tréningu alebo cvičení si potrebujete odpočinúť vy aj vaše svaly. Dobite energiu s Herbalife24® Rebuild Strength: ideálnym regeneračným* nápojom po tréningu. Obsahuje 25 g bielkovín v jednej porcii, deväť esenciálnych vitamínov a minerálov, ktoré môžu pomôcť s regeneráciou a podporou svalovej hmoty po anaeróbnom cvičení.* Herbalife24® Rebuild Strength je k dispozícii s lahodnou čokoládovou príchuťou.

# Váš sprievodca zimnou kondíciou

Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice President,
Svetová športová výkonnosť a fitnes

Teploty klesajú, noci sa predlžujú a cvičenie vonku je často tým posledným, na čo máme v zime chuť. To však neznamená, že by ste mali prestať byť aktívni. Vyvážená výživa a dôsledný prístup k fyzickej aktivite sú kľúčovou dlhodobou stratégiou, ako získať a udržať si zdravé telo. Zlepšite si výživu a dosiahnite požadované výsledky tým, že do svojho týždňa zaradíte pravidelnú aktivitu s naším sprievodcom zimnou kondíciou.

## Cvičte pravidelne

Pravidelné cvičenie zlepšuje hustotu kostí, svalový tonus, kardiovaskulárne zdravie, zvyšuje hladinu energie a má ďalšie prospešné účinky. Ak chcete výrazne ovplyvniť zloženie tela alebo si zlepšiť športový výkon, musíte byť aktívny dlhší čas. Snažte sa 60 – 90 minút venovať rôzne intenzívnym aktivitám, ktoré vám pomôžu dosiahnuť vaše konkrétne osobné kondičné ciele.[1]

## Udržiavajte tempo

Buďte k svojmu telu šetrní a snažte sa do cvičenia nevrhnúť príliš rýchlo, aby ste predišli neúmernej bolesti svalov. Ak je už neskoro a svaly vás bolia, naplánujte si niekoľko dní ľahkého cvičenia na zotavenie, napríklad chôdzu v miernom tempe a strečing. Potom sa vráťte k intenzívnemu cvičeniu, aby ste dosiahli výsledky, ale nie takému intenzívnemu, aby ste druhý deň nemohli chodiť.

## Bavte sa!

Činnosť, ktorú ste si vybrali, by vás mala baviť, inak sa k nej nebudete vracať. So zlepšujúcou sa kondíciou pomaly zvyšujte úroveň svojej aktivity. Ak zídete z cesty alebo prestanete cvičiť, stratíte časť svojej kardiovaskulárnej kondície a svalovej sily*, ale tým sa nenechajte odradiť! Vaše telo má úžasnú svalovú pamäť, čo znamená, že dostať sa opäť na úroveň, kde ste skončili, môže byť rýchlejšie ako na začiatku.

[1] WHO (2010). Svetová zdravotnícka organizácia

# A TU JE PÁR TIPOV
## ako si zlepšiť kondíciu cez zimu:

1

Robte jednoduché preťahovanie, aby ste sa uistili, že každý deň sa svaly a kĺby pohybujú v plnom rozsahu (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

2

Zvýšiť každodennú fyzickú aktivitu je jednoduchšie, než si myslíte! Skúste chodiť po schodoch, parkovať na najvzdialenejšom mieste od obchodu, pracovať v záhrade, tancovať a hrať sa s deťmi.

3

Choďte denne na prechádzku. Čas môžete pomaly predlžovať, kým vám nebude vyhovovať 30 minút. Potom zvyšujte intenzitu rýchlejšou chôdzou. A potom využívajte rôznorodý terén, vydajte sa napríklad na kopec, a potom prejdite k džogingu alebo behu.

4

Posilňujte s váhou vlastného tela, zaraďte cviky, ako sú jednoduché drepy, výpady, kľuky, a až potom prejdite k činkám.

Nemôžeme vám sľúbiť, že sa pri cvičení nezapotíte, ale môžeme vám povedať, že ak budete k cvičeniu pristupovať s rozvahou a postupne, bude pre vás fitnes znamenať zlepšenie telesnej stavby, zvýšenie sebavedomia a skvelý pocit. To najdôležitejšie, čo môžete urobiť, je načúvať svojmu telu. Nezabudnite cvičiť na doraz, aby ste mali pocit, že prekonávate svoje hranice, nikdy však necvičte tak intenzívne, aby ste riskovali zranenie alebo aby vás na druhý deň bolelo celé telo.

* 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®

Starostlivosť o pleť. Nemusí to byť zložité. Herbalife SKIN® vám prináša kvalitné ingrediencie, rastlinné látky a výťažky, ktoré pleť čistia, tonizujú, ošetrujú a hydratujú. Naše oceňované produkty starostlivosti o pleť sú dermatologicky testované, neobsahujú pridané parabény ani sulfáty.

## MILUJTE, VYŽIVUJTE, ROZMAZNÁVAJTE

Od čistiaceho a tonizačného prípravku cez peelingy až po hydratačné a/alebo vyživujúce produkty, naši odborníci sa s vami podelili o tipy a triky, ako pripraviť pleť na leto!

## ČISTITE: Upokojujúci čistiaci prípravok s aloe vera

Správne čistenie pomáha pleti zbaviť sa nečistôt, prebytočného mazu, toxínov a mejkapu, preto by sa malo robiť každé ráno a večer. Upokojujúci čistiaci prípravok s aloe vera je jemný osviežujúci čistiaci prípravok s obsahom aloe vera a vitamínov B3, C a E, ktorý vašu pleť dokonale vyčistí a zanechá ju krásne jemnú.

## APLIKUJTE PEELING: Rozjasňujúci čistiaci prípravok s citrusmi

S pribúdajúcim vekom sa proces regenerácie buniek spomaľuje. Potrebuje našu pomoc, a preto sa hodí dobrý peeling, ktorý odstráni odumreté kožné bunky a pomôže vašej pokožke lepšie vstrebávať produkty starostlivosti o pleť.

Zlepšite svoju starostlivosť o pleť pomocou rozjasňujúceho čistiaceho prípravku s citrusmi. Je to ľahký gél s leštiacimi jojobovými korálikmi, ktoré odstraňujú nečistoty a mejkap a pleť čistia a osviežujú.

# SPF: SPF 30
# Ochranný hydratačný krém

Používanie výrobkov s vhodným ochranným faktorom nebolo nikdy dôležitejšie. Výrobky s vysokým ochranným faktorom pomáhajú chrániť pokožku pred škodlivým UVA/UVB žiarením. SPF by mal používať každý bez ohľadu na odtieň pleti a na to, či svieti slnko. Náš hydratačný krém s ochranným faktorom SPF30 poskytne vašej pokožke ochranu pred UVA/UVB žiarením. Obsahuje vitamíny $B_3$, C, E, aloe vera a olej z makadamiových orechov, ktoré pomáhajú udržiavať pleť hladšiu a jemnejšiu s viditeľným rozžiarením už za sedem dní*. Pre dosiahnutie najlepších výsledkov aplikujte v hojnom množstve po čistiacom prípravku, toniku a sére. Používajte ráno alebo pred opaľovaním.

# VYŽIVUJTE:
# Collagen Skin Booster

Zoznámte sa s najnovším členom rodiny Herbalife SKIN®. Collagen Skin Booster obsahuje bioaktívne kolagénové peptidy Verisol® P, ktoré pomáhajú redukovať očné vrásky a zlepšujú pružnosť pokožky už po štyroch týždňoch. Má vysoký obsah kľúčových vitamínov a minerálov, ako je biotín, jód, vitamín A, niacín a zinok, ktoré prispievajú k udržaniu normálneho stavu pokožky. Collagen Skin Booster dodáva aj selén, ktorý spolu so zinkom a biotínom prispieva k udržaniu normálneho stavu vlasov a nechtov.

# HYDRATUJTE
# VO DNE I V NOCI

Začnite svoj deň s denným hydratačným krémom s rozjasňujúcimi účinkami, vďaka ktorým bude vaša pleť hladšia, jemnejšia a zdravšia už za sedem dní*. Je vyrobený zo zmesi vitamínov $B_3$, C, E, aloe vera, slnečnicového oleja a extraktu zo semien vlašských orechov, aby vaša pleť žiarila aj bez make-upu.

Doprajte svojej pleti odpočinok s naším luxusným vyživujúcim nočným krémom. Obsahuje zmes vitamínov $B_3$, C, E, aloe vera a rastlinných výťažkov. Vďaka receptúre krém počas spánku poskytuje dlhotrvajúcu hydratáciu, aby vaša pleť bola po prebudení hodvábna a jemná. Výživný nočný krém bol tiež klinicky testovaný a preukázal, že pleť vyzerá hladšie a je jemnejšia už za sedem dní*.

* Klinicky testované na subjektoch pre zistenie drsnosti pleti, merané pomocou Visio skenera a spätného foto inžinierstva v intervaloch nula, sedem a 42 dní

# Ako sa starať o ruky

Každý deň prichádzajú naše ruky do styku s mnohými látkami. Od mydla a umývacích prostriedkov až po šampóny, vodu, čistiace prostriedky a ďalšie veci, ktoré môžu odstrániť ochranné oleje, ktoré pomáhajú udržiavať jemnú pokožku našich rúk vlhkú. Tu je sedem tipov, ktoré vám pomôžu lepšie sa starať o vaše ruky.

## S umývaním to nepreháňajte

Je veľmi dôležité umývať si ruky správne a pravidelne. Aj keď je správne umývanie nevyhnutné, je potrebné sa vyvarovať nadmerného pôsobenia vody, pretože môže spôsobiť podráždenie pokožky. Pri každom umývaní riadu alebo čistení drezov, vaní a sprch je dobré používať rukavice.

## Pozor na pevné mydlá

Pevné mydlá sú skvelé pre naše telo, ale nie na umývanie rúk. Hľadajte umývacie prostriedky na ruky, ktoré neobsahujú sulfáty, ale obsahujú antioxidanty, vitamíny a jemnejšie prírodné zložky, ako je aloe vera, olivový olej alebo bambucké maslo, ktoré pokožke dodajú tak veľmi potrebnú hydratáciu.

## Majte poruke hydratačný krém

Používanie krému je pri starostlivosti o ruky nevyhnutnosťou. Majte ho stále poruke, aby ste ho nikdy nezabudli aplikovať. Postavte ho vedľa umývadla, na nočný stolík, noste ho v kabelke, taške do posilňovne, majte ho na pracovnom stole, dokonca aj v držiaku na nápoje v aute. Umyte a osušte si pokožku a potom naneste krém na ruky, kým je pokožka ešte vlhká. Takto najlepšie absorbujete vlhkosť a získate hebkú a hodvábnu pokožku.

## Viac starostlivosti

Zima nie je k našim rukám nikdy prívetivá. Sneh, studený vzduch, dokonca aj vietor môžu v okamihu vysušiť, dehydratovať a popraskať nezakrytú pokožku. V chladných mesiacoch dbajte na to, aby ste vonku vždy nosili rukavice.

## Používajte produkty s ochranným faktorom

Vedeli ste, že naše ruky môžu odhaliť náš vek? Starajte sa o ne, umývajte ich, hydratujte a chráňte dostatočným množstvom opaľovacieho krému. Slnečné lúče UVA a UVB sú škodlivé a môžu viesť k spáleniu alebo starnutiu našej pokožky. Pokožka na chrbte rúk je veľmi jemná a náchylná k vzniku slnečných škvŕn, nezabudnite ju chrániť pri šoférovaní, jazde na bicykli, dokonca aj pri kosení trávy.

## Nočný čas je ten správny čas

Správna starostlivosť o ruky sa začína pred spaním. Na nočnom stolíku majte krém na ruky a pred spaním si ho aplikujte. Zaraďte tento jednoduchý krok do svojej večernej rutiny a prebudíte sa s krásne hebkými a hydratovanými rukami.

## Nezabudnite na peeling

Pomôžte svojim rukám, aby vyzerali a cítili sa mladšie pomocou rýchleho peelingu raz za týždeň. Až si budete nabudúce robiť peeling tváre, použite malé množstvo rovnakého prípravku na jemný peeling rúk. Umyte ich, osušte uterákom a hydratujte. Najlepší tip: použite navyše krém na ruky (alebo olivový a/alebo kokosový olej) a vmasírujte ho do pokožky.

# Päť ranných kozmetických návykov, ktoré je potrebné robiť každý deň

Starostlivosť o seba je viac než len zapáliť sviečky, dať si bublinkový kúpeľ alebo bahennú masku. Ide o to, aby ste si počas dňa vytvorili priestor na veci, ktoré vám prinášajú vnútornú radosť a pocit uvoľnenia. Je čas cítiť sa dobre a zaradiť týchto päť návykov do svojej rannej kozmetickej rutiny.

## Ranné kozmetické návyky

### 1 Najdôležitejšie jedlo dňa

Aby sme mohli správne naštartovať deň, je dôležité dodať telu energiu zdravými raňajkami. Tie sú dôležité, pretože nám môžu pomôcť cítiť sa počas celého predpoludnia spokojne a zabrániť tomu, aby sme sa zahryzli do nesprávneho jedla. Zamilujte si raňajky a vymeňte sladké jedlá za bohaté a chutné vajce, sirupové palacinky za šťavnatý hustý grécky jogurt alebo lahodný čokoládový proteínový koktail, ktorý si môžete vziať kamkoľvek so sebou.

### 2 Ranné návyky

Vedeli ste, že pitie vody ráno je veľmi dôležité? Keď sa prebudíme, naše telo potrebuje hydratovať. Keď sme dehydratovaní, necítime sa najlepšie. Zvyknite si ráno po prebudení vypiť veľký pohár vody. Nielenže vám to pomôže hydratovať telo, ale môže to tiež pomôcť naštartovať váš metabolizmus.

## 3 Prebuďte sa šálkou čaju

Káva je jedným z prvých nápojov, po ktorom mnohí z nás siahnu hneď po prebudení, nie každý je predsa ranné vtáča! Je však načase tento zvyk zmeniť a tou správnou odpoveďou je zelený čaj. Nielenže vás pomôže prebudiť, ale obsahuje aj antioxidanty.

## 4 Dôležitá starostlivosť o pleť

To, čo si dávame na telo, je rovnako dôležité ako to, čo dávame doň. Začnite vo svojej rannej starostlivosti o pleť používať prípravky bohaté na antioxidanty, ktoré majú vysoký obsah vitamínov C a E. Vitamíny C a E pomáhajú brániť poškodeniu voľnými radikálmi, ktoré môžu viesť k predčasnému starnutiu. Je potrebné, aby sme každý deň bez ohľadu na počasie pleť čistili, tonizovali, používali sérum, hydratovali a chránili ju opaľovacím krémom.

## 5 Cvičenie ráno pre pokojnú noc

Vedeli ste, že ranné cvičenie vám môže pomôcť lepšie spať v noci? Vyhraďte si čas na svižnú rannú prechádzku, plávanie alebo napríklad pár kôl na bicykli po okolí. Nie je nič lepšie, ako keď sa po tréningu rozžiarite a budete hneď na začiatku dňa vyzerať mladistvejšie a sviežejšie.

Nikdy nebolo dôležitejšie starať sa o svoje telo, pleť a myseľ. Dajte si telefón alebo budík na druhú stranu miestnosti, aby ste museli vstať z postele, keď ho budete chcieť vypnúť, a cvičte sa v tom, aby ste nestláčali tlačidlo pre opätovné budenie. Začnite každý deň podľa týchto piatich tipov a spríjemnite si rána.

* Vitamín C a vitamín E prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom.

HERBALIFE SKIN

# Collagen Skin Booster

## Klinicky testovaný s preukázanými výsledkami

Zdravo vyzerajúca pleť začína vnútri. Starajte sa o svoju pleť pomocou **Collagen Skin Booster!** Ide o nápoj krásy s jahodovo-citrónovou príchuťou, ktorý má vysoký obsah kľúčových vitamínov a minerálov na podporu zdravej pokožky, vlasov a nechtov*. Ďalej obsahuje vysokokvalitné kolagénové peptidy Verisol® P, o ktorých bolo vedecky preukázané, že už po 4 týždňoch zvyšujú elasticitu pokožky a redukujú očné vrásky**.

Odborná výživa pre vašu pokožku. Klinicky testované peptidy Verisol® P s preukázanými výsledkami.

* Biotín, jód, vitamín A a zinok prispievajú k zachovaniu normálneho stavu pokožky.
Biotín, selén a zinok prispievajú k zachovaniu normálneho stavu vlasov.
Selén a zinok prispievajú k zachovaniu normálneho stavu nechtov
** Výsledky viditeľné na očných vráskach a elasticite pokožky už po 4 týždňoch

VERISOL® Beauty from Within

HERBALIFE
NUTRITION
UDRŽATEĽNOSŤ
Sme na ceste k tomu, aby sme sa stali udržateľnejšou spoločnosťou.
Pridajte sa k nám a sledujte naše aktualizácie.

© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge, Anglicko, UB8 1HB. 2022. Vytlačené v Európe.

Všetky názvy produktov a spoločností s pripojeným označením ® alebo ™ sú registrované alebo čakajú na registráciu Herbalife International, Inc. Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto ani žiadnej inej publikácie Herbalife Nutrition International nesmie byť reprodukovaná ani kopírovaná v tlačenej, zvukovej alebo video forme bez písomného súhlasu Herbalife Nutrition International.

Tlačové chyby a opomenutia vyhradené.

Vyhlásenia zákazníkov Herbalife Nutrition a/alebo Nezávislých Členov Herbalife Nutrition uvedené v tejto publikácii nie sú určené na použitie pri predaji produktov Herbalife Nutrition. Použitie a účely produktov Herbalife Nutrition sú podrobne vymedzené v produktovej literatúre Herbalife Nutrition oficiálne používanej spoločnosťou, ktorá je jediným spoľahlivým zdrojom informácií pre predaj výrobkov Herbalife Nutrition. V žiadnom prípade nesmie byť žiadne tvrdenie či vyhlásenie používateľa a/alebo Člena Herbalife Nutrition považované za vyhlásenie alebo oficiálne tvrdenie, že produkty Herbalife Nutrition sú určené na iné účely, než aké sú uvedené v produktovej literatúre Herbalife Nutrition a na štítkoch produktov. Produkty Herbalife Nutrition môžu pomôcť so znižovaním telesnej hmotnosti iba ako súčasť diéty s kontrolovaným príjmom kalórií.

Hodnoty príjmu uvedené v tomto Newsletter nepredstavujú žiadne automatické zárobky. Skutočný zárobok bude závisieť od času a snahy investovanej do podnikania.

Issue 202
Slovak
#5921-SK-A3

/HerbalifeSlovakia

@herbalife.slovensko

Herbalife Nutrition

HERBALIFE NUTRITION