

202: 2022

TODAY

DOBRO ŽIVLJENJE

Trenirajte svoje
telo in um

AKTIVNO ŽIVLJENJE

Vaš vodnik
za vadbo pozimi

USTREZNA PREHRANA

Nočna oskrba telesa
s hranili za športnike



HERBALIFE
NUTRITION

VSEBINA



22-23

Vaš vodnik za vadbo pozimi



24-25

Herbalife Skin



26-27

Zanesite se na te nasvete za nego rok



Pet jutranjih lepotnih navad za začetek vsakega dneva

28-29



Prelistajte revijo Today na spletni povezavi:
HerbalifeToday.com



Sledite nam:



/Herbalife



@herbalife.slovenija



@herbalife



Herbalife Nutrition

PROTEIN DRINK MIX VEGAN

Popoln partner
za Formulo 1

- 24 g beljakovin na porcijo
- 26 vitaminov in mineralov
- Nizka vsebnost sladkorja
- Brez glutena



A young man and woman are dancing joyfully in a bright, modern living room. The man, wearing a white t-shirt and blue jeans, has his arms around the woman. The woman, wearing a striped shirt and blue jeans, is leaning back slightly, smiling. They are both holding hands. The background features a light blue sofa with a white fur throw and a large, textured grey pouf. A small white decorative object is on a shelf to the left. The overall atmosphere is warm and happy.

DOBRO ŽIVLJENJE



Dragi bralec,

to leto je bilo za nas resnično izjemno! Zaradi vseh sprememb in preobratov se zdi, kot da živimo v pravi filmski zgodbi.

Živimo v takem času in doživljamo take spremembe kot še nikoli prej. Spremembe so lahko za mnoge med nami vzrok tesnobe, saj nam vsakodnevne rutine in navade pomenijo red in mir. Spremembe pa nas lahko spodbudijo tudi k ponovnemu razmisleku o načinu življenja, razmišljanja in delovanja v zvezi z vsem tistim, kar je za nas najpomembnejše.

Ne glede na to, ali še vedno delate od doma, ponovno raziskujete svoje soseske in mesta ali se s svojimi sodelavci srečujete osebno, se sprememb ni treba bati.

Nič ne naznanja sprememb bolj kot prihod jeseni. Sprva se zdi, da je ta letni čas konec nečesa in da je to prehod v zimo. Noči se daljšajo, svetli del dneva pa se krajša. Listje spremeni barvo in odpade na tla. Zdi se, da se vse veni in zamira. Zlahka razumemo, zakaj mnogim ljudem to obdobje nažene strah v kosti.

Vendar je jesenski zrak bolj svež. To je zato, ker je to čas obnove, ko se v zraku čutijo možnosti, sanje in cilji.

V tokratno izdajo smo za vas vložili veliko ljubezni, od nočne oskrbe s hranili za športnike in idej za obroke, ki vam bodo pomagali preživeti to obdobje, ne da bi skrenili s prave poti, do našega vodnika za vadbo pozimi in kako poskrbeti za svoje roke.

V njej najdemo moč in tolažbo, ki nam ju lahko omogoči zavedanje, da je naš svet kljub tako številnim oviram čudovit in da nas obdaja več dobrega in prijaznega, kot se zavedamo.

Lahko se ustavimo, se umirimo in se preprosto počutimo živi. Naj bo to obdobje čas za sprostitev, obnovo in ponovno vzpostavitev ravnovesja. Želim vam veliko zdravja, sreče, veselja in smisla v vsem, kar počnete.

Chayya Syal,
višja avtorica besedil



Pet načinov, kako lahko znova pridobite motivacijo

Avtorica: Susan Bowerman, magistra, nutricionistka, certificirana specialistka za športno prehrano, certificirana strokovnjakinja s področja debelosti in nadzora telesne teže in članica akademije za prehrano in dietetiko – višja direktorica, odgovorna za izobraževanje in usposabljanje o prehrani po vsem svetu

Nekaj najtežjega pri hujšanju je ohranjanje motivacije. Sprva ste osredotočeni, imate visoke cilje in ste pripravljeni na izziv. Potem pa se nekaj zgodi. Morda se vam teža ne zmanjšuje tako hitro. Morda je vaš režim preveč intenziven ali pa je navdušenje prvih nekaj tednov popustilo in ste izgubili zanimanje.

To ni dieta. To je sprememba življenjskega sloga.

Ko motivacija upade, pomaga, če znova pregledate razloge, zakaj ste sploh želeli shujšati. Ne glede na to, kje ste na svoji poti, vam ponujamo pet nasvetov, ki vam bodo pomagali, da se vrnete na pravo pot in dosežete svoje cilje.



1

Poglejte vase

Neuspehi se zgodijo vsakomur, pomembno pa je, da se spomnite, da vas ne opredeljujejo napake, ki jih naredite. Mnoga vedenja, ki jih poskušamo spremeniti, so vas spremljala že dolgo časa. Ugotovite, kaj vam vzbuja ta vedenja, to zapišite, premislite, kaj so vzroki zanje, kako se običajno odzivate nanje in kako bi se radi odzvali nanje.



2

Ostanite na pravi poti

Na začetku ste zelo zagnani. Spremljate, kaj jeste, koliko ste aktivni, kako se počutite, kako se spreminja telesna teža itd., včasih pa lahko postanete zadovoljni s tem, kar ste dosegli, in zdrsnete k starim navadam. Za vzpostavitev novih navad je potreben čas, odličen način za to pa je, da spremljate, kaj počnete vsak dan.

3

Bodite prilagodljivi

Na začetku poti hujšanja ste si verjetno zastavili cilje. Toda samo zato, ker ste si zastavili neki cilj, še ne pomeni, da je vklesan v kamen. Včasih ste lahko preveč ambiciozni in si zastavite več, kot v resnici zmorete. Napredujte v svojem tempu. Napredek je še vedno napredek, tudi če ga dosegate počasi.

4

Razčlenite ga

Kadar imate pred seboj samo končni cilj, ki ga želite doseči, ste lahko zaradi tega tudi preobremenjeni. Kadar koli se vam zdi, da je vsega preveč, pomislite na majhne korake, ki vam bodo pomagali doseči cilj. Ne glede na to, kaj je to, se osredotočite nanje in bodite ponosni na vsako novo navado, ki ste jo vzpostavili.

5

Nagradite se za majhne dosežke

Nobenega razloga ni, da se ne bi nagradili za napredek! Razmislite o malenkostih, s katerimi boste proslavili napredek, ko ste na četrtini poti do cilja ali na polovici poti. Poiščite načine, kako nagraditi tudi majhne dosežke, na primer to, da ste v nekem tednu telovadili prav vsak dan ali da ste doma skuhali tri večerje.

Ko naletite na težave z vztrajanjem pri dieti, vam lahko pomaga, da se spomnite, kaj vas je motiviralo, da ste sploh začeli. Vsakdo je drugačen, ni pravilnega ali napačnega načina. Vsak dan si vzemite trenutek zase, bodite ponosni na to, da ste na pravi poti, in se spomnite, zakaj ste se odločili sploh začeti.



Trenirajte svoje telo in um

Avtorica: Samantha Clayton, certificirana trenerka AFAA in ISSA – podpredsednica, izobraževanje o športni zmogljivosti in kondiciji po vsem svetu

Športniki pogosto pravijo, da je duševna plat njihovega športa enako pomembna kot fizični trening, ki ga izvajajo vsak dan. Izkoristite svoje treninge z našo vadbeno filozofijo, ki vam lahko pomaga, da boste trenirali po svojih najboljših močeh.

Sedem stebrov uspešnega treninga

Naša vadbeno filozofija temelji na petih načelih, ki so: ravnotežje, prilagajanje posamezniku, varnost, časovni načrt prehranjevanja, življenjski slog. Za bolj zaokrožen pristop smo dodali še dva: osredotočenost in predanost.



Ravnovesje

Najboljši pristop k vadbi je tak, ki je uravnotežen in vključuje pet ključnih sestavin telesne pripravljenosti, povezanih z zdravjem. Te so: telesna sestava, kardiorespiratorna vzdržljivost, mišična moč, mišična vzdržljivost in gibčnost. Poskrbite, da bo vaša vadba vključevala teh pet elementov.

Varnost

Če želite, da se vaše telo spremeni, morate zanj dobro poskrbeti. Lahko se močno trudite, vendar nikoli ne sklepajte kompromisov glede oblike vadbe ali svojega napredka.

Prilagajanje posamezniku

Vaš vadbeni načrt mora temeljiti na vaši individualni zgodovini vadbe, trenutni ravni telesne pripravljenosti in želenih ciljih. Začnite na ravni, ki je primerna za vas.

Časovni načrt prehranjevanja

Da bi dosegli svoje cilje glede telesne pripravljenosti, je nujno razumeti pravilno prehranjevanje pred vadbo, med njo in po njej.

Življenjski slog

Vadba je pomemben del splošnega zdravega življenjskega sloga, ki vključuje ustrezno higieno spanja, prehrano, družbeno podporo in osebno povezanost. Ti dejavniki življenjskega sloga lahko vplivajo na vašo sposobnost doseganja in ohranjanja rezultatov.

Osredotočenost

Ko se resnično osredotočite na vadbo in se bolj zavedate sebe, boste vadbo bolje izvajali, kar lahko pozitivno vpliva na raven intenzivnosti vadbe. Ustvarite si ustaljeno rutino in načrtujte prehrano pred vadbo, da boste lahko vso energijo namenili vadbi.

Predanost

Pomembno je, da ste predani temu, da boste sledili načrtoma za vadbo in prehrano. Vsak teden ali pa vsak dan si zapišite pozitivne misli in si tako zagotovite dodatno motivacijo. Ko dosežete svoje cilje, preglejte svojo pot in si zastavite nove.

Če želite trenirati kar najboljše, morate najti pristop, ki vam bo pomagal krepiti tako duševno kot telesno moč. Uporabite te stebre, da boste ustrezno spremljali svojo pot, pri tem pa le pazite, da boste pripravljeni na uspeh.



PREOBRAZITE KUHANJE



Naročite svoj izvod na MyHerbalife.com
ali se obrnite na svojega neodvisnega
člana Herbalife Nutrition še danes!

SKU 107K



USTREZNA PREHRANA

Pet načinov, da telo oskrbite z vsem, a brez prenajedanja

Avtorica: Susan Bowerman, magistra, nutricionistka, certificirana specialistka za športno prehrano, certificirana strokovnjakinja s področja debelosti in nadzora telesne teže in članica akademije za prehrano in dietetiko – višja direktorica, odgovorna za izobraževanje in usposabljanje o prehrani po vsem svetu

Lepo je, če se ob koncu obroka počutite siti in zadovoljni, še zlasti, če lahko to dosežete, ne da bi se prenajedali. Toda ko se svetli del dneva krajša in se noči daljšajo, mnogi med nami instinktivno iščejo obilno, tolažilno in nasitno hrano. Pripravili smo seznam petih živil, ki vam bodo pomagala preživeti zimske mesece, ne da bi pri tem zašli s poti.

Kaj je tisto, kar nas nasiti?

Obstaja nekaj razlogov, zakaj so nekatera živila bolj nasitna kot druga. Živila, ki vsebujejo beljakovine, vas lahko nasitijo, saj se beljakovine prebavljajo dlje časa kot maščobe ali ogljikovi hidrati.¹ Prav zato beljakovine telesu zagotavljajo moč dlje časa.

Ali ste vedeli, da lahko majhna količina nenasičenih maščob v obroku pripomore k občutku sitosti?² To je zato, ker maščobe upočasnijo praznjenje želodca. Tudi hrana z visoko vsebnostjo vlaknin lahko pomaga, da se nasitite na več načinov. Ena vrsta

vlaknin poveča prostornino hrane, ne da bi ta hrana zato imela več kalorij. Druga vrsta vlaknin upočasnjuje praznjenje želodca, zato ste lahko dlje časa siti.³

Tudi živila, ki vsebujejo veliko vode ali zraka, lahko pripomorejo k občutku sitosti.⁴ Oba namreč povečata prostornino (ne da bi dodala eno samo kalorijo). Večina nas običajno določi sitost na podlagi neke količine hrane, ki se od obroka do obroka ne spreminja veliko.⁵ Če hrana dobi del svoje prostornine iz vlaknin, zraka ali vode, zavzame prostor v želodcu in prispeva k občutku sitosti.

Jajca

Jajca so zelo vsestranska in se dobro obnesejo kot okusne glavne jedi in/ali malice. Beljakovine so bolj nasitne kot maščobe ali ogljikovi hidrati in eno jajce zagotavlja skoraj sedem gramov beljakovin, ima pa manj kot 70 kalorij.¹ Če želite omleto iz beljakov, vam vsak beljak zagotavlja približno tri grame beljakovin, ima pa le 20 kalorij.⁶

Da bo še bolj nasitno: dodajte zelenjavo. Vsebnosti vode in vlaknin v zelenjavi bosta pripomogla k sitosti. Pripravite si nasitno malico in dodajte zelenjavo v omleto ali pa v trdo kuhano jajce narežite na rezine svežega paradižnika.



Ovsena kaša

Ovsena kaša je bogat vir topnih vlaknin.⁶ Topne vlaknine lahko naredijo hrano bolj nasitno in celo upočasnijo prebavo, saj v stiku s tekočino nabreknejo in se zgostijo.³

Da bo še bolj nasitno: dodajte beljakovine in/ali zdravo maščobo (na primer mandljevo maslo). Ovsene kosmiče skuhamo na mleku ali sojinem napitku. Ko je kuhano, odstavite z ognja in vmešajte beljakovine v prahu.



Malinov beljakovinski napitek

Beljakovinski napitek iz beljakovin v prahu, mleka ali sojinega napitka in malin vas lahko nasiti, saj vsebuje beljakovine in vlaknine.³

Da bo še bolj nasitno: v napitek dodajte kocke ledu in v mešalniku mešajte nekaj minut, da dobite gostejši in še bolj kremast napitek!



Fižolova juha

Fižol je odličen vir v vodi topnih vlaknin, poleg tega je njegova dodatna korist, da vsebuje beljakovine. Skledica juhe iz črnega fižola lahko zagotovi 15 gramov zdravih rastlinskih beljakovin.⁶

Da bo še bolj nasitno: zraven si privoščite solato iz mešane zelenjave z malce oljčnega olja. Vlaknine v mešani solati in nenasičene maščobe iz oljčnega olja bodo dopolnile dolgotrajno sitost beljakovin in topnih vlaknin iz juhe.

Nemasten grški tip jogurta

Grški tip jogurta ima lahko dvakrat več beljakovin kot običajni jogurt. Lonček z eno porcijo vsebuje 15 gramov beljakovin in ima manj kot 100 kalorij. Odpovejte se predsladkanim jogurtom in dodajte svoje sladilo – verjetno boste dodali veliko manj sladkorja kot proizvajalec! Jogurt je odličen sam po sebi, fantastičen pa je tudi, če ga dodate v juhe in smutije za bolj kremasto teksturo in večjo vsebnost beljakovin.⁶

Da bo še bolj nasitno: jogurtu dodajte jagodičevje z visoko vsebnostjo vlaknin. Če želite bolj slano malico, zmešajte navaden grški tip jogurta s sesekljanimi kumarami, korenčkom in rdečo papriko ter posolite in poprajte.

¹ Dhillon idr. (2016). J Acad Nutr Diet, 116 (6): 968–983.

² Thomas, Erdman in Burke (2016). J Acad Nutr Diet, 116(3), 501–528.

³ Soliman (2019). Nutrients, 11 (5).

⁴ Goetze idr. (2007). Am. J. Physiol. Gastrointest. Liver Physiol. 292 (1), G11–G17.

⁵ Fiszman idr. (2014). Food Res Int, 62, 551–560.

⁶ USDA, FoodData Central.

Nočna oskrba telesa s hranili za športnike

Avtorica: Susan Bowerman, magistra, nutricionistka, certificirana specialistka za športno prehrano, certificirana strokovnjakinja s področja debelosti in nadzora telesne teže in članica akademije za prehrano in dietetiko – višja direktorica, odgovorna za izobraževanje in usposabljanje o prehrani po vsem svetu

Ustrezne malice pred spanjem športnikom pomagajo pri regeneraciji* in pri tem, da imajo naslednji dan kar najboljšo zmogljivost.¹

Večina aktivnih ljudi kar dobro spremlja vnos hranil čez dan. Načrtujejo glavne obroke in malice ter kaj bodo jedli pred vadbo in po njej, in to za regeneracijo.* Če pa športniki pred spanjem ne pojedjo koristne malice, morda ne izkoristijo priložnosti, da bi lahko optimizirali svojo prehrano.

Ko spite, telo običajno ne prejema nobenih hranilnih snovi. Če pa lahko telo oskrbite z ustreznimi hranilnimi snovmi, preden se odpravite spat, lahko to telesu pomaga pri regeneraciji*, zmanjša bolečine v mišicah in pomaga, da se telo pripravi na trening naslednji dan.¹

Večini športnikov lahko nočne malice koristijo

Beljakovine so običajno cilj nočne malice. Čeprav je skupna količina beljakovin, zaužitih čez dan, ključnega pomena, je za čim večji razvoj mišic pomemben tudi čas zaužitja teh beljakovin.² Večina športnikov, ki izvajajo vadbo za moč, ve, da so beljakovine pomembne po treningu, pri tem pa se morda ne zavedajo, da jim lahko odmerek beljakovin pred spanjem pomaga, da optimizirajo vnos beljakovin in razvoj mišic.¹

Med spanjem so mišična tkiva v stanju popravljanja in se zanašajo na stalen dotok aminokislin v krvni obtok, ki podpira sintezo mišičnih beljakovin.** Eden najboljših virov beljakovin za vnos pred spanjem je kazein – ena od dveh glavnih beljakovin (skupaj s sirotko) v mleku in mlečnih izdelkih.³



Športnikom lahko ponoči pomagajo tudi ogljikovi hidrati

Za športnike so lahko v nočnem času koristni tudi nekateri ogljikovi hidrati. Za vzdržljivostne športnike, ki tekmujejo zgodaj zjutraj, lahko uravnotežena malica iz beljakovin in ogljikovih hidratov pred spanjem pomaga pri obnovi mišic čez noč, hkrati pa okrepi zaloge ogljikovih hidratov za naslednji dan (Kerksick idr. (2017). J. Int. Soc. Sports Nut, 14: 33).

Nekatere športnike skrbi uživanje hrane pred spanjem, saj napačno domnevajo, da bo to vplivalo na razgradnjo telesnih maščob med spanjem in oviralo njihov napredek, da bi bili vitkejši. Toda dokler se ohranja ravnovesje glede zaužitih kalorij, dodatno uživanje beljakovin ali ogljikovih hidratov pri športnikih ne bi smelo povzročiti povečanja telesne teže. Za tiste športnike, ki si prizadevajo pridobiti telesno težo, pa je uravnotežena malica pred spanjem odlična priložnost, da pridobijo nekaj dodatne prehrane in kalorij.⁴

Sirotko zviša raven aminokislin v krvi hitreje in prej kot kazein, zato je najprimernejša beljakovina za po treningu, da se začne proces regeneracije. Kazein pa se prebavlja počasneje kot sirotka, kar pomeni, da čez noč zagotavlja zalogo beljakovin, ki lahko pomagajo pri rasti mišic.

Zato so mleko in mlečni izdelki odlični za pred spanjem, na primer skuta ali jogurt, ter beljakovine v prahu s specifično formulo, bogato s kazeinom, ki jih lahko umešate v smuti.

Čeprav beljakovinske malice ponoči najpogosteje povezujemo s športniki, ki izvajajo vadbo za moč, lahko koristijo tudi vzdržljivostnim športnikom. Prehranske beljakovine oskrbujejo telo z aminokislinskimi gradniki, ki jih telo uporablja za proizvodnjo pomembnih telesnih beljakovin, kot so hormoni, in encimov, ki pomagajo telesu pri obnovi.⁵

¹ Kerksick idr. (2017). J. Int. Soc. Sports Nut, 14: 33.

² Jager idr. (2017). J Int Soc Sports Nutr, 14: 20.

³ Trommelen idr. (2016). Nutrients, 8 (12): 763.

⁴ Aragon idr. (2017). J. Int. Soc. Sports Nut, 14: 16.

⁵ Institute of Medicine (2005). Food and Nutrition Board.

* Ogljikovi hidrati prispevajo k obnovi normalnega delovanja mišic (krčenje) po zelo intenzivni in/ali dolgotrajni telesni aktivnosti, ki povzroča utrujenost mišic in izčrpanje zalog glikogena v skeletnih mišicah.

Koristni učinek se doseže z uživanjem ogljikovih hidratov iz vseh virov s skupnim vnosom 4 g na kg telesne teže, v odmerkih v prvih 4 urah in najpozneje 6 ur po zelo intenzivni in/ali dolgotrajni telesni aktivnosti, ki povzroča utrujenost mišic in izčrpanje zalog glikogena v skeletnih mišicah.

** Beljakovine prispevajo k povečanju mišične mase.

Ogljikovi hidrati prispevajo k obnovi normalnega delovanja mišic (krčenje) po zelo intenzivni in/ali dolgotrajni telesni aktivnosti, ki povzroča utrujenost mišic in izčrpanje zalog glikogena v skeletnih mišicah. Koristni učinek se doseže z uživanjem ogljikovih hidratov iz vseh virov s skupnim vnosom 4 g na kg telesne teže, v odmerkih v prvih 4 urah in najpozneje 6 ur po zelo intenzivni in/ali dolgotrajni telesni aktivnosti, ki povzroča utrujenost mišic in izčrpanje zalog glikogena v skeletnih mišicah.

Raztopine ogljikovih hidratov in elektrolitov prispevajo k ohranjanju vzdržljivosti pri daljših telesnih naporih.

RECEPTI S PROTEIN DRINK MIXOM VEGAN



Sladko-slani zvitek za zajtrk

Čas priprave: 20 minut
Čas peke: 5 minut
Za 1 osebo

Sestavine

28 g Protein Drink Mixa Vegan
10 g strtih orehov
20 g veganskega kremnega sira
35 ml hladne vode
1 veganska tortilja (wrap) brez glutena
1 sveža figa, sesekljana
2 rezini veganske slanine

Kalorije	Maščobe	Nasičene maščobe	Prehranske vlaknine	Sladkorji	Beljakovine
384	19g	5.6g	10.7g	5.4g	22g

Na porcijo*

Priprava

1. V skledi v gladko zmes zmešajte orehe, kremni sir, Protein Drink Mix Vegan in vodo. Mešanico razporedite po tortilji za pripravo wrapa, po vrhu pa potresite še koščke fige.
2. Segrejte ponev z nesprijemljivo površino in na suho v 2 minutah popecite rezini slanine na vsaki strani ali tako dolgo da postaneta hrustljavi. Rezini slanine položite po figah in tortiljo zavijte v wrap, nato ponudite.

Postrezite skupaj s solato po izbiri (na primer rukolo, zmešano z nasekljanim paradižnikom in čajno žličko oljčnega olja). Navedene hranilne vrednosti ne vključujejo solate.

* Naš izdelek vam bo vse prehranske koristi, navedene na nalepki izdelka, zagotavljal le, če je pripravljen po navodilih na navedeni nalepki. Ne pozabite, da če se izdelek Herbalife Nutrition uporablja v receptih z visokimi temperaturami, se lahko ravni nekaterih vitaminov v končnem obroku razlikujejo glede na vrednosti, navedene na nalepki izdelka.

Sestavine

112 g Protein Drink Mixa Vegan
150 g brezglutenske moko
z dodatkom za vzhajanje
1 čajna žlička pecilnega praška
100 g akvafabe
200 ml sojinega napitka
4 čajne žličke agavinega sirupa
4 jagode, razpolovljene
silikonski pekač za 4 vafle

Kalorije	Maščobe	Nasičene maščobe	Prehranske vlaknine	Sladkorji	Beljakovine
171	5g	0.8g	1.2g	6g	19g

Na porcijo*

Priprava

1. Pečico segrejte na 180 °C/na 4 za plinsko pečico in na veliki pekač postavite silikonski pekač za vafle.
2. V velikem vrču zmešajte moko, Protein Drink Mix Vegan v prahu in pecilni prašek, nato vmešajte še akvafabo in zatem še sojin napitek. S to maso napolnite pekač za vafle, tik do vrha.
3. Pekač za vafle postavite na veliki pekač in pecite v pečici 15 do 20 minut, da dobijo zlato rjavo barvo. Ko se silikonski pekač dovolj ohladi, da ga lahko primete, vafle preložite na krožnik. Postopek ponovite še s preostalo maso, skupno naj bi nastalo 8 vaflejev.
4. Vafle preložite na štiri krožnike, prelijte jih z agavinim sirupom in okrasite z jagodami.

* Naš izdelek vam bo vse prehranske koristi, navedene na nalepki izdelka, zagotavljal le, če je pripravljen po navodilih na navedeni nalepki. Ne pozabite, da če se izdelek Herbalife Nutrition uporablja v receptih z visokimi temperaturami, se lahko ravni nekaterih vitaminov v končnem obroku razlikujejo glede na vrednosti, navedene na nalepki izdelka.



Veganski vafli s sirupom

Čas priprave: 10 minut
Čas peke: 40 minut
Za 4 osebe

A woman with long dark hair is shown from the waist down, wearing a light grey tank top and dark grey shorts. She is in a dynamic pose, with her right leg bent and her foot resting on her left thigh. She is wearing black sneakers with red laces. The background is a clear blue sky with some light clouds. The text 'AKTIVNO ŽIVLJENJE' is overlaid on the image.

AKTIVNO ŽIVLJENJE

Podkrepite svoje cilje z energijo in sprostite svoj potencial z izdelki Herbalife24®

Verjamemo v izdelavo izdelkov za športno prehrano, ki pomagajo vsem športnikom pri doseganju njihovih ciljev, ne glede na to, kako veliki ali majhni so ti cilji. Z izdelki Herbalife24® izboljšajte svojo telesno pripravljenost, zmogljivost in regeneracijo. Našo linijo izdelkov za 24-urno športno prehrano uporablja več kot 190 športnih ekip, športnikov in prireditev po vsem svetu za dosego vrhunskih dosežkov.

Trenirajte, regenerirajte se in bodite uspešni kot še nikoli prej.

Naši strokovnjaki so pripravili nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali pri doseganju ciljev in premagovanju osebnih rekordov.

Moč beljakovin

Beljakovine so pomemben del zdrave prehrane ter prispevajo k povečanju in vzdrževanju mišične mase.¹ Ne glede na to, ali šele začnete svojo pot do telesne pripravljenosti, redno obiskujete fitness in ste športni zanesenjak ali vrhunski športnik, potrebujete športno prehrano, ki vam zagotavlja podporo v vsakem trenutku. Podkrepite svoje cilje z energijo, ne glede na to, kako veliki ali majhni so ti cilji, z izdelki Herbalife24®.

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



* Rastopine ogljikovih hidratov in elektrolitov prispevajo k ohranjanju vzdržljivosti pri daljših telesnih naporih. Ogljikovi hidrati prispevajo k obnovi normalnega delovanja mišic (krčenje) po zelo intenzivni in/ali dolgotrajni telesni aktivnosti, ki povzroča utrujenost mišic in izčrpanje zalog glikogena v skeletnih mišicah. Koristni učinek se doseže z uživanjem ogljikovih hidratov iz vseh virov s skupnim vnosom 4 g na kg telesne teže, v odmerkih v prvih 4 urah in najpozneje 6 ur po zelo intenzivni in/ali dolgotrajni telesni aktivnosti, ki povzroča utrujenost mišic in izčrpanje zalog glikogena v skeletnih mišicah.

Vedno stremite k odličnosti

Če že nekaj časa redno vadite in ste v dobri kondiciji, vam lahko to, da ste dosegli neki vrh, okrni prvotno zagnanost. To premagajte tako, da povečate intenzivnost vadbe, nadgradite kardio vadbo in

naredite vadbo za moč intenzivnejšo. To, da živite bolj zdrav in bolj aktiven življenjski slog, je potovanje, mi pa smo vam na voljo s podporo na vsakem koraku.

Ključna je hidracija

Ne glede na to, ali ste vrhunski športnik, redni obiskovalec telovadnice ali rekreativni športnik, potrebujete izdelke, ki vam bodo pomagali pri pripravi, treningu in regeneraciji po treningu. CR7 Drive Herbalife24® je napitek z okusom jagod acai, razvili pa so ga prehranski strokovnjaki in mednarodno priznani nogometni zvezdnik Cristiano Ronaldo.

Odličen in osvežen ogljikohidratno-elektrolitski napitek, ki se pije med vadbo. Ta edinstvena kombinacija ogljikovih hidratov in elektrolitov dokazano pripomore k ohranjanju vzdržljivosti* in povečuje absorpcijo vode** med dolgotrajno telesno dejavnostjo.

* Raztopine ogljikovih hidratov in elektrolitov prispevajo k ohranjanju vzdržljivosti pri daljših telesnih naporih.

** Raztopine ogljikovih hidratov in elektrolitov povečujejo absorpcijo vode med telesno dejavnostjo.



Uspeh je vsota majhnih prizadevanj, ki se ponavljajo dan za dnem

Ali ste že slišali zgodbo o dirki med želvo in zajcem? Hitri zajec je bil tako zelo prepričan, da bo premagal želvo, da se je med dirko ustavil in zaspal, umirjena želva, ki se je gibala zelo počasi, vendar se ni ustavila, pa je celo zmagala. Podobno velja za hujšanje

ali izboljšanje telesne pripravljenosti: bližnjic ni. Dolgoročne rezultate opazite in občutite tako, da si zastavite cilje, ki jih lahko dosežete z doslednim, merljivim in stabilnim načrtom telesne pripravljenosti.

Regenerirajte se* tako intenzivno, kot ste trenirali

Počitek in regeneracija sta pglavitni del vsakega načrta treninga. Po intenzivni vadbi ali treningu se morate vi in vaše mišice odpočiti. Za obnovo energije spijte Herbalife24® Rebuild Strength: idealni napitek za regeneracijo po vadbi*. Ena porcija vsebuje 25 gramov beljakovin ter devet ključnih vitaminov in mineralov, ki lahko pomagajo pri regeneraciji in podpirajo mišično maso po anaerobni vadbi.* Herbalife24® Rebuild Strength je na voljo v odličnem čokoladnem okusu.



Vaš vodnik za vadbo pozimi

Avtorica: Samantha Clayton, certificirana trenerka AFAA in ISSA – podpredsednica, izobraževanje o športni zmogljivosti in kondiciji po vsem svetu

Ko se temperature znižajo in noči postanejo daljše, je vadba na prostem pogosto zadnje, kar si pozimi želite. Vendar to ne pomeni, da bi morali prenehati biti aktivni. Uravnotežena prehrana in dosleden pristop k aktivnemu življenju sta dolgoročna strategija za izboljšanje in ohranjanje zdravega telesa. Izboljšajte svojo prehrano in dosežite želene rezultate tako, da v tedenski urnik vključite redno aktivnost z našim vodnikom do zimske telesne pripravljenosti.

Naj bo redna

Redna vadba izboljšuje kostno gostoto, mišični tonus, zdravje srca in ožilja, povečuje raven energije in še več. Če želite močno vplivati na telesno sestavo ali izboljšati svoje športne zmogljivosti, boste morali biti aktivni daljši čas. Vaš cilj naj bo 60 do 90 minut vadbe različnih stopenj intenzivnosti, to vam bo pomagalo doseči vaše specifične cilje v zvezi s telesno pripravljenostjo.¹

Brzdajte se

Bodite prijazni do svojega telesa in nikar ne skočite v neko vadbo prehitro, saj to lahko vodi do večjih bolečin v mišicah. Če je že prepozno in že občutite bolečine, načrtujte nekaj dni lahke vadbe, da si opomorete, na primer počasno hojo in raztezanje. Pri naslednji vadbi pa se le toliko obremenite, da dosežete rezultate, vendar ne tako prehudo, da naslednji dan ne morete hoditi.

Zabavajte se!

Izbrana aktivnost mora biti zabavna, da se boste z veseljem vračali in želeli še več. Počasi povečujte intenzivnost svoje ravni aktivnosti, sočasno z izboljšanjem telesne pripravljenosti. Če boste skrenili z načrtane poti ali prenehali telovaditi, boste izgubili nekaj srčno-žilne kondicije in moči v mišicah.* Toda to naj vam nikar ne vzame vse volje! Vaše telo ima izjemen spomin v mišicah, kar pomeni, da bo vrnitev na pravo pot, kjer ste bili prej, vsekakor hitrejša kot prvič, ko ste šele začeli.

¹ SZO (2010). Svetovna zdravstvena organizacija.

PREBERITE NEKAJ NASVETOV, ki vam bodo to zimo v pomoč pri izboljšanju telesne pripravljenosti.



Vsak dan naredite preproste raztezne vaje, pazite, da mišice in sklepe premikate v celotnem obsegu gibanja (Thomas (2018). Int J Sports Med, 39 (4), 243–254).

Zvišanje ravni dnevne aktivnosti je lažje, kot si mislite! Izberite raje stopnice, parkirajte na najbolj oddaljenem mestu od trgovine, ukvarjajte se z vrtnarjenjem, plešite in se igrajte z otroki.



Vsak dan se odpravite na sprehod. Čas lahko počasi podaljšujete do 30 minut, ko se počutite udobno. Nato povečajte intenzivnost in hodite hitreje. Začnite se odpravljati na različne terene, kot so hribi, nato pa nadaljujte s počasnim tekom ali resnim tekom.

Izvajajte vaje z lastno težo, kot so preprosti počepi, izpadni koraki in sklece, nato pa začnite uporabljati uteži.



Ne moremo vam obljubiti, da se med aktivnostjo ne boste potili, lahko pa povemo, da če se boste vadbe lotili počasi in postopno napredovali pri svoji aktivnosti, boste začeli svojo formo povezovati z boljšo telesno sestavo, zaupanjem v svoje telo in odličnim počutjem. Najpomembnejše, kar lahko storite, je, da poslušate svoje telo. Pri vadbi se potrudite, a dovolj, da boste imeli občutek, da si postavljate izziv, ne pa tako močno, da bi tvegali poškodbe ali da bi naslednji dan hodili z neznosnimi bolečinami.

* Egner, I. M., Bruusgaard, J. C., Eftestøl, E., Gundersen, K. A cellular memory mechanism aids overload hypertrophy in muscle long after an episodic exposure to anabolic steroids. J Physiol. 15. december 2013; 591(Pt 24): 6221–6230.

HERBALIFE SKIN®

Nega kože. To ni nujno zapleteno. Herbalife SKIN® vam zagotavlja kakovostne sestavine, rastlinske snovi in izvlečke, ki čistijo, učvrstijo, negujejo in navlažijo. Naši nagrajeni izdelki za nego kože so dermatološko preizkušeni ter ne vsebujejo dodanih parabenov niti sulfatov.

LJUBITE, NEGUJTE, RAZVAJAJTE

Naši strokovnjaki z vami delijo svoje nasvete in trike, kako lahko svojo kožo pripravite na zimo, od čistilnega gela in tonika do pilinga ter izdelkov za hidracijo in/ali navlažitev!



ČIŠČENJE ČIŠČENJE: Sproščujoč Čistilni Gel z Alojo,

Pravilno čiščenje pomaga odstraniti umazanijo, odvečne maščobe, nečistoče in ličila ter ga je treba uporabljati vsako jutro in večer. Sproščujoč Čistilni Gel z Alojo, je osvežujoče nežen čistilni gel, bogat z alojo vero, poleg tega vsebuje vitamine B3, C in E, koža pa je po uporabi očiščena in čudovito mehka.



PILING

PILING: Čistilni Gel za Glajenje Kože z Agrumi

S staranjem je proces obnavljanja celic vse počasnejši. Potrebuje našo pomoč, zato pride prav dober piling, ki odstrani nakopičene odmrle kožne celice in koži pomaga, da bolje vpije izdelke za nego kože.

Izboljšajte svojo rutino nege kože s Čistilnim Gelom za Glajenje Kože z Agrumi. Ima lahko gelsko formulo, jojobina zrnca za glajenje pa odstranjujejo nečistoče in ličila, tako kožo očistijo in poživijo.



SPE

ZAŠČITNI FAKTOR: Zaščitni Vlažilni Losjon s SPF 30

Uporaba zaščitnega faktorja še nikoli ni bila tako pomembna, kot je zdaj. Izdelki, bogati z zaščitnim faktorjem, lahko pomagajo kožo zaščititi pred škodljivimi UVA- in UVB-žarki. Vsi bi morali uporabljati zaščitni faktor ne glede na barvo kože in to, ali sonce sije ali ne. Zaščitni Vlažilni Losjon s SPF 30 Zagotavlja široko UVA-/UVB-zaščito. Izboljšuje vlažnost kože. Vsebuje vitamine B3, C in E in alojo vero, koža pa je po uporabi gladkejša in mehkejša z vidnim sijajem v le sedmih dneh.* Za najboljše rezultate izdatno količino losjona nanesite po čiščenju s čistilnim gelom ter negi s tonikom in serumom. Uporabljajte zjutraj oziroma pred izpostavljenostjo soncu.



NAVLAŽITE

NAVLAŽITE PODNEVI IN PONOČI

Začnite dan z Dnevnim Vlažilnim Losjonom za Sijočo Kožo, vlažilnim losjonom, ki vsebuje sestavine, ki dajejo koži zdrav sijaj, koža pa bo po uporabi gladkejša, mehkejša in zdravega sijaja v le sedmih dneh.* Narejen je z uporabo koži prijazne mešanice vitaminov B3, C in E, aloje vere, olja iz sončničnih semen in izvlečka orehovitih jedrc, koža pa je po uporabi lepo sijoča brez vsakih ličil.

Naj se vaša koža sprosti z našo bogato in razkošno Nočno Obnovitveno Kremo. Vsebuje mešanico vitaminov B3, C, E, aloje vere in rastlinskih izvlečkov. Formula te kreme je zasnovana za dolgotrajno vlaženje med spanjem, zaradi česar se boste zbudili s svilnato in mehko kožo. Nočna Obnovitvena Krema je bila tudi klinično preizkušena in dokazano je, da je koža bolj gladka in na otip mehkejša v le sedmih dneh.*



* Klinično preizkušeno na osebah, pri čemer se je hrapavost kože ugotavljala s kamero Visioscan in z obratnim fotoinženiringom na prvi dan ter po sedmih in 42 dneh.

Kako poskrbite za svoje roke

Roke so vsak dan v stiku s številnimi snovmi. Od mila in detergentov do šamponov, vode, čistilnih sredstev in še česa, vse to lahko odstrani zaščitna olja, ki pomagajo ohranjati občutljivo kožo rok vlažno. Preberite sedem nasvetov, kako lahko bolje skrbite za svoje roke.

Ne pretiravajte z umivanjem

Zelo pomembno je, da si roke umivate pravilno in redno. Čeprav je pravilno umivanje nujno, se je treba izogibati pretiranemu izpostavljanju vodi, saj lahko povzroči draženje kože. Kadar pomivate posodo ali čistite umivalnike, kadi in prhe, je koristno uporabiti rokavice.



Premislite o trdih milih



Trda mila so odlična za telo, ne pa tudi za umivanje rok. Izberite čistilna sredstva za roke, ki ne vsebujejo sulfatov, a vsebujejo antioksidante, vitamine in nežnejše naravne sestavine, kot so aloja vera, oljčno olje ali karitejevo maslo, ki koži zagotavljajo prepotrebno vlago.

Vlažilni losjon naj bo vedno pri roki

Nanašanje kreme za roke je pri negi rok nujno. Poskrbite, da bo to čim bolj priročno, da ne boste nikoli pozabili. Krema za roke imejte poleg umivalnika, na nočni omarici, v torbici, športni torbi, na mizi in celo v držalu za skodelico v avtomobilu. Roke umijte in jih nežno osušite, nato pa nanesite kremo za roke, ko je koža še vlažna. To je najboljši način za ohranjanje vlage ter mehko in svilnato kožo.



Dodatna nega



Zima ni nikoli prijazna do rok. Sneg, mrzel zrak in celo veter lahko izpostavljen kožo v hipu izsušijo, dehidrirajo in povzročijo, da razpoka. V hladnejših mesecih bodite pozorni, da vedno nosite rokavice, kadarkoli ste zunaj.

Uporablajte zaščitni faktor

Ali ste vedeli, da lahko roke razkrijejo starost? Skrbite zanje tako, da jih očistite, navlažite in zaščitite z veliko kremo za sončenje. Sončni žarki UVA in UVB so škodljivi ter lahko kožo opečejo in postarajo. Koža na hrbtni strani rok je zelo občutljiva in nagnjena k nastanku sončnih peg – ne pozabite je zaščititi med vožnjo, kolesarjenjem in celo košnjo trave.



Noč je pravi čas



Dobra rutina za nego rok se začne pred spanjem. Kremo za roke imejte na nočni omarici in kremo nanesite, preden greste spat. Ta preprosti korak dodajte večerni rutini in zbudili se boste s čudovito mehкими in navlaženimi rokami.

Ne pozabite na piling

S hitrim pilingom enkrat na teden poskrbite za pomlajen videz in občutek rok. Ko si boste naslednjič s pilingom čistili kožo na obrazu, z majhno količino istega izdelka nežno zdrgnite roke. Umijte jih, nežno osušite z brisačo in navlažite. Dober nasvet: uporabite dodatno kremo za roke (ali oljčno in/ali kokosovo olje) in jo vmasirajte v obnohtno kožico.



Pet jutranjih lepotnih navad za vsak dan

Skrb zase je vse kaj več kot le prižiganje svečk, kopanje v mehurčkasti kopeli ali nanašanje glinenih mask. Gre za to, da si čez dan ustvarite prostor za vse tisto, kar vam prinaša notranje veselje in občutek sproščenosti. Čas je, da se počutite dobro in v svojo jutranjo lepoto rutino vključite teh pet navad.

Jutranje lepote navade

Najpomembnejši obrok dneva

1



Da bi se dan pravilno začel, je pomembno, da telo nahrinite z zdravim zajtrkom. Ta je pomemben, saj lahko pomaga, da ste vse dopoldne zadovoljni, in prepreči, da bi se predajali neustrezni hrani. Vzljubite zajtrk in namesto sladkih živil uživajte raje bogata jajca polnega okusa, palačinke, ki se utapljajo v sirupu, zamenjajte s sočno gostim grškim jogurtom ali okusnim čokoladnim beljakovinskim napitkom, ki ga lahko spijete celo, ko ste na poti.

Ali ste vedeli, da je pitje vode zjutraj zelo pomembno? Ko se zbudite, telo potrebuje hidracijo. Ko ste dehidrirani, se preprosto ne počutite najbolje. Naj bo vaša nova jutranja navada, da spijete velik kozarec vode takoj, ko se zbudite. To ne bo pomagalo le pri hidraciji telesa, temveč lahko pomaga tudi za spodbudo presnovi.



2

Jutranje navade

Kava je eden prvih napitkov, po katerem marsikdo poseže takoj, ko se prebudi – navsezadnje niso vsi ljubitelji zgodnjih jutranjih ur! Zdaj pa je čas za spremembo in zeleni čaj je pravi odgovor.



Začnite dan s skodelico čaja

Nega kože je pomembna



Kar dajete na telo, je enako pomembno kot to, kar dajete vanj. Pri jutranji negi kože začnite uporabljati izdelke za nego kože, ki so bogati z antioksidanti in ki vsebujejo veliko vitaminov C in E. Vitamina C in E imata vlogo pri zaščiti celic pred prostimi radikali, ki lahko povzročijo prezgodnje staranje. Ključno je, da kožo očistite, nanesete tonik in serum, navlažite in zaščitite s kremo za zaščito pred sončnimi žarki vsak dan, ne glede na vreme.

Ali ste vedeli, da lahko jutranja telovadba pripomore k boljšemu spancu? Namenite nekaj časa za hiter jutranji sprehod, plavanje pred službo ali celo nekaj krogov po soseski na kolesu. Nič ni boljšega, kot sijoča koža po vadbi, zaradi česar ste videti mladostnejši, poleg tega boste dan začeli sijočega videza.



Telovadite zjutraj, da boste zvečer mirni

Še nikoli ni bilo tako pomembno, da poskrbite za telo, kožo in um. Budilka naj vas zjutraj pričaka na drugem koncu spalnice, da boste morali vstati iz postelje in jo ugasniti, od zdaj naprej pa pozabite na gumb za dremež. Začnite vsak dan s temi petimi nasveti in kmalu se boste zjutraj bolje počutili.

* Vitamina C in E imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Vsebuje probiotik in
prebiotične vlaknine

MICROBIOTIC



VREČKE ZNANOSTI



Probiotik



Prebiotične
vlaknine



Vsebuje 2 g
vlaknin na
porcijo





TRAJNOSTNOST

**Prizadevamo si, da bi postali
bolj trajnostno podjetje.**

Pridružite se nam in skrbno
spremljajte novosti.

LIFTOFF[®] MAX

ENERGIJSKA MEŠANICA V PRAHU,
PREHRANSKO DOPOLNILO



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U. K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB, 2022. Natisnjeno v Evropi.

Vsi izdelki in imena podjetja z oznakama © ali ™ so registrirani pri podjetju Herbalife International, Inc., ali čakajo na registracijo. Vse pravice pridržane. Nobenega dela te ali katere koli druge publikacije podjetja Herbalife Nutrition International se ne sme reproducirati ali kopirati s tiskanimi, avdio ali video mediji brez pisnega dovoljenja podjetja Herbalife Nutrition International.

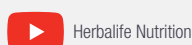
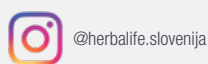
Napake in izpusti izvezti.

Vse tu navedene izjave strank podjetja Herbalife Nutrition in/ali podjetja Herbalife Nutrition neodvisnih članov niso namenjene uporabi pri prodaji izdelkov Herbalife Nutrition. Uporabnost in nameni za uporabo izdelkov Herbalife Nutrition so podrobneje navedeni v publikacijah o izdelkih Herbalife Nutrition, ki jih podjetje uradno uporablja in so edini uradni vir podatkov za vsakogar, ki prodaja izdelke Herbalife Nutrition. Nobena izjava katerega koli uporabnika podjetja Herbalife Nutrition in/ali Herbalife Nutrition neodvisnega člana ne velja kot trditev ali predstavitev, ki bi veljala za uporabo izdelkov Herbalife Nutrition, razen podatkov, navedenih v publikacijah o izdelkih Herbalife Nutrition in na nalepkah na izdelkih. Izdelki Herbalife Nutrition lahko pomagajo pri nadzoru telesne teže le kot del energijsko uravnotežene prehrane.

Podatki o prihodkih, navedeni v tem glasilu, ne pomenijo samodejnih zaslužkov. Dejanski zaslužki so odvisni od časa in truda, vloženega v posel.

Herbalife Nutrition je ponosen član in podpornik združenja Direct Selling Association (Združenja za neposredno prodajo, DSA) in njegovega neodvisnega potrošniškega kodeksa.

Issue 202
Slovenian
5921-SI-A3



202: 2022

ASPIRE TODAY





SLAVJE ZA DOSEŽENO RAVEN PRESIDENT'S TEAM KARMEN & SAŠO MIHAJLOSKI

Ko sva izvedela za Herbalife, sva oba bila študenta. Jaz sem študirala angleščino in francoščino na Filozofski fakulteti, želela sem tolmačka.

Sašo pa je ravno začel študij na Fakulteti za gradbeništvo.

Sprva sem postala stranka, in to po številnih predhodnih poskusih, da bi shujšala. Pri izdelkih Herbalife Nutrition mi je bilo najbolj všeč njihov izjemen okus, to, da nisem bila ves čas lačna, in odlična skupnost, ki me je spodbujala k bolj zdravemu življenju.

Sašo se mi je pridružil v poslu Herbalife Nutrition po tem, ko je spoznal mojega mentorja Igorja, ki ga je navdušil nad poslovno priložnostjo. Vizijo sva spoznala na prvem večjem dogodku za vodje, ki sva se ga udeležila, z Markom Hughesom in Jimom Rohnom. Zaupala sva Markovim sanjam, da se bomo nekega dne uveljavili po vsem svetu in močno spremenili življenje ljudi.

V veliko podporo nama je bilo, da sva na dogodkih stalno spoznavala uspešno življenjsko filozofijo, kako premagovati izzive in kakšno je najbolj koristno razmišljati. Lahko rečeva, da sva odraščala ob osebostnem razvoju pri Herbalifu, in to nama je zagotovo pomagalo, da sva uspešno obvladovala številne življenjske in poslovne situacije, pri tem pa nisva izgubila vizije, kot je bila načrtovana od prvega dne. Imela sva vzpone in padce, kot bi jih imela, ne glede na to, kaj bi počela v življenju.

Že od prvega dne sva razumela moč možnosti, da lahko poslujeva v številnih državah. To je neverjetna priložnost in to sva zelo hitro razumela, saj so prihodki prihajali iz poslovanja v številnih državah. V dveh letih sva se kvalificirala za GET in na tej ravni ostala več let, ob aktualnih gospodarskih in političnih pretresih na Balkanu sva bila kar zadovoljna z dohodkom. Izzivi so naju okrepili in sčasoma sva spoznala, da lahko narediva veliko več. Kmalu se je najin posel podvojil in nato še potrojil. Septembra 2020 sva se kvalificirala za Millionaire Team 7500, maja 2021 pa sva se kvalificirala za President's Team. Ko vam to najbolj ustreza, se vse postavi na svoje mesto!

Verjemite nama, vse šteje. Tega sva se naučila že na začetku najinega posla. Nikoli ne obupajte in vaš čas bo prišel, ko boste pripravljeni. Imamo odlično ekipo ljudi v celotni regiji in drugje po svetu, ti so odlični vodje in poslanstvo HN jim je tako močno pri srcu kot nam!

Zelo sva hvaležna najinima sponzorjema Jelki Zalar in Igorju Nikoviču. Omogočila sta nama, da sva kot samostojna podjetnika del tega izjemnega podjetja. Ogromna hvala tudi najini mentorici Mary Holloway, ki naju je veliko naučila o vodenju. Za vedno sva hvaležna Marku Hughesu in skrbiva, da bodo ljudje razumeli, kaj je ustvaril skupaj z najboljšimi vodji na svetu.

Najina kakovost življenja in svoboda, v kateri uživava, sta preprosto čudoviti.

Karmen & Sašo



SLAVJE ZA DOSEŽENO RAVEN PRESIDENT'S TEAM IGOR & KSENIJA MELEH

Sva Igor in Ksenija pri podjetju Herbalife sva že 22 let.

Pred Herbalifom sva imela svoje zasebno podjetje, vendar nisva imela prostega časa niti priložnosti za kakovostnejše življenje in več časa za svojo družino.

Začela sva leta 1999 in ko sva na Extravaganzi v Parizu videla Marka Hughesa in njegovo odlično vizijo, sva se odločila, da bo to najin osnovni posel za vse življenje.

Hvaležna sva, da sva spremenila svoje navade in da je najina družina z izdelki ter zdravim in aktivnim življenjskim slogom dosegla odlične rezultate.

Za naju je Herbalife šola življenja in v 22 letih so bili vzponi in padci, vendar nikoli nisva obupala nad svojim ciljem, da bi postala člana President's Teama.

Najina poslovna filozofija že od prvega dneva je Uporabljam, nosi, govori o tem ter Preprosto, zabavno, magično, kot sta nas učila Mark Hughes in Jim Rohn.

Vsa ta leta sva delala in pomagali drugim pri razvoju, ob tem pa sva ugotovila, da vse metode in orodja delujejo, če verjamemo vanje.

Vera v Herbalife in vera v ljudi, da to zmorejo, sta nama omogočili, da sta ustvarila svojo organizacijo. Veseliva se, da bova v svoji organizaciji kmalu imela nove člane President's Teama.

Dobila sva veliko več, kot sva pričakovala na začetku, in to so potovanja, prijateljstva po vsem svetu, svoboda, da lahko sama izbirava, prav vsak dan, ob tem imava več časa za svojo družino in hobije, teh imava res veliko.

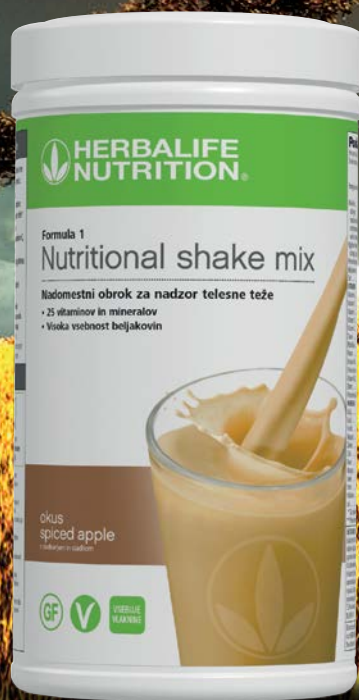
Najino poslanstvo je, da čim več ljudi spodbudiva k spremembi in da jim s svojimi izkušnjami pomagava, da ugotovijo, da vse to lahko dosežejo tudi sami, in da nikoli ne obupajo nad svojimi sanjami. Vsak dan sva hvaležna Herbalifu in najinima sponzorjema Tomislavu in Deici, saj brez njiju ne bi dosegla vsega, kar sva.

Igor & Ksenija

MALA DEJANJA, VELIK UČINEK

Celo plastenka Formule 1
bo po novem lažja!

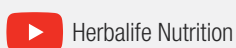
Po vsem svetu smo
plastenke Formule 1
**olajšali za kar 1,4 milijona
kilogramov** plastike.



Odlično izbiro izdelkov Herbalife Nutrition za prehrano, ki temelji na znanstvenih dosežkih, nadzor teže in osebno nego podpirata osebni in prijazen pristop ter 30-dnevna garancija za vračilo denarja. Prosimo, povprašajte za najnovejši katalog izdelkov.

© 2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Natisnjeno v Evropi.

Herbalife je ponosen član in podpornik združenja Direct Selling Association (Združenja za neposredno prodajo; DSA) in njegovega neodvisnega potrošniškega kodeksa.



Če želite izvedeti več, vzpostavite stik z menoj še danes: