

TODAY

**ŽIVITE
DOBRO**

Trenirajte svoje
telo i um

**AKTIVAN
ŽIVOT**

Vaš vodič za
vežbanje zimi

**JEDITE
PRAVILNO**

Noćna ishrana
za sportiste



5 9 2 1 SR

 **HERBALIFE
NUTRITION**

SADRŽAJ



08-09

Vratite motivaciju

14-15

Budite siti bez prejedanja



16-17

Noćna ishrana za sportiste



10-11

Trenirajte svoje telo i um



20-21

Herbalife 24



22-23

Vaš vodič za vežbanje zimi



24-25

Herbalife Skin



26-27

Poslušajte ove praktične savete



Pet jutarnjih navika u nezi lepote kojim možete započeti svaki dan

28-29



Pogledajte magazin Today na:
HerbalifeToday.com

Pratite nas:



Savršeni partneri



+



SKU #4463

Nova Formula 1 & Protein Drink Mix

Za ukusan zdrav obrok sa 24 g visokokvalitetnih proteina pomešajte 2 merice F1 Nove generacije sa 2 merice Protein Drink Mix-a -a i 300 ml vode.



Prikladno za
vegetarijansku
ishranu



24 g
proteina



25 vitamina
i minerala

PORUČITE SAD
www.herbalifesrbija.com

A young couple is dancing joyfully in a modern living room. The man, wearing a white t-shirt and blue jeans, has his arms around the woman. The woman, wearing a striped orange and white shirt and blue jeans, is laughing and looking up at him. They are standing on a light-colored carpet. In the background, there is a grey sofa with a white fur pillow, a small white shelf with a plant, and a large grey pouf.

**ŽIVITE
DOBRO**



Poštovani čitaoče,

Kakva je ovo godina bila do sada! Sa svim dešavanjima i preokretima, deluje kao da smo u nekom filmu.

Živimo u vremenu i prolazimo kroz promene u razmerama koje nikada ranije nismo iskusili. Mnogima od nas promena može biti uzrok anksioznosti. Utehu i sigurnost možemo da pronađemo u našim svakodnevnim navikama. Međutim, promena nas takođe može navesti da preispitamo svoj način života i razmišljanja, kao i da uradimo nešto povodom stvari koje su nam najvažnije.

Bilo da i dalje radite od kuće, ponovo istražujete svoje naselje i gradove ili počinjete da organizujete sastanke uživo sa članovima svog tima, promena ne mora da bude nešto čega bi trebalo da se plašimo.

Ništa bolje ne najavljuje promenu nego jesen. Najpre, ovo godišnje doba izgleda doba u kome se mnoge stvari završavaju i otvaraju se vrata ka zimi. Noći su duže, a dani kraći. Lišće menja boju i opada. Sve se suši i vene. Lako je videti zašto mnogi ljudi ne vole ovo godišnje doba.

Ali vazduh u jesen je svežiji. Ovo se dešava iz razloga što je ovo vreme u kome se sve obnavlja s mirisom prilika, snova i ciljeva u vazduhu.

Od noćne ishrane za sportiste i ideja za obrok koje će vam pomoći da ostanete na dobrom putu do vodiča za vežbanje zimi i kako da brinete o koži ruku, uložili smo mnogo ljubavi u ovo izdanje za vas.

Uprkos zastoju, teši nas činjenica da je naš svet pun čuda i da smo okruženi dobrotom i lepotom više nego što mislimo.

Možemo da napravimo pauzu, budemo mirni i osećamo se živim. Neka ovo doba bude vreme za otpuštanje, obnavljanje i vraćanje u ravnotežu. Želimo vam dobro zdravlje, sreću, radost i svrhu u svemu što radite.

Chayya Syal,

viši autor reklamnih tekstova (copywriter)

Pet načina da vratite motivaciju!

napisala Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – viša direktorka, Odeljenje za edukaciju o ishrani i obuke

Jedna od najtežih stvari prilikom mršavljenja je da se održi motivacija. U početku ste usredsređeni, imate visok cilj i spremni ste za izazov, ali onda se nešto desi. Možda mršavite sporo. Možda je vaš režim previše intenzivan ili je uzbudjenje koje ste imali u prvih nekoliko nedelja opalo i izgubili ste interesovanje.

Ovo nije dijeta. Ovo je način ishrane.

Kada motivacija padne, pomaže da se prisetimo razloga zbog kojih na prvom mestu želimo da izgubimo telesnu težinu. Bez obzira na fazu u kojoj se nalazite, delimo sa vama pet saveta koji će vam pomoći da vratite motivaciju i ostvarite svoje ciljeve.



11

Zavirite u sebe

Neuspesi se svima dešavaju, ali je važno zapamtiti da nas greške koje pravimo ne definišu. Mnoge navike koje želimo da promenimo smo imali dugo. Prepoznajte okidače tako što ćete ih zapisati, razmislite šta dovodi do njih, kako obično reagujete na njih i na koji način biste želeli da reagujete na njih.





2

Ostanite na pravom putu

U početku nam je raspoloženje na visokom nivou. Vodimo računa o namirnicama koje konzumiramo, o nivou aktivnosti, kako se osećamo, promenama u kilaži i slično, no ponekad se opustimo i počnemo sa stariim navikama. Potrebno je vreme za usvajanje novih navika. Odličan način da to uradite je da vodite evidenciju svega što radite tokom dana.

3

Budite fleksibilni

Na početku procesa gubljenja telesne mase, ste verovatno postavili ciljeve. Ali samo zato što ste postavili cilj, ne znači da ne može da se promeni. Ponekad smo preambiciozni i preuzimamo na sebe više nego što možemo da postignemo. Idite svojim tempom. Napredak je i dalje napredak, čak i kada ga ostvarujete polako.

4

Male stvari

Kada imamo krajnji cilj koji želimo da ostvarimo možemo se osetiti preopterećeno. Kada god osetite da vam je previše, razmislite o malim stvarima koje će vam pomoći da ostvarite cilj. Kakve god da su te male stvari, usredsredite se na njih i odajte sebi priznanje svaki put kada ih radite.

5

Nagradite sebe za male uspehe

Nema razloga da ne nagradite sebe za napredak! Razmislite o nekom malom načinu da proslavite kada ste blizu ostvarenja cilja. Pronađite načine da se takođe nagradite za male uspehe kao što su svakodnevno vežbanje ili kada spremate tri obroka dnevno kod kuće.

Kada imate problem da se pridržavate svog režima ishrane, pomaže da se setite šta vas je na prvom mestu motivisalo. Svi se razlikujemo; ne postoji ispravan ili pogrešan način. Svakoga dana zapamtite da izdvojite momenat da sebi čestitate i podsetite se zašto ste odlučili da krenete s ovim.

Trenirajte svoje telo i um

napisala Samantha Clayton, AFAA, ISSA – zamenica predsednika,
Odeljenje za sportski učinak i vežbanje

Sportisti često kažu da je mentalna snaga u sportu podjednako važna kao fizička. Iskoristite svoje treninge maksimalno uz pomoć našeg pristupa vežbanju koji vam može pomoći da vežbate najbolje što možete.

Sedam načela uspešnog treninga

Naš pristup vežbanju se zasniva na sledećih pet načela: balansu, personalizaciji, bezbednosti, vremenu konzumacije obroka i načinu života. Za sveobuhvatni pristup, dodali smo još dva: fokus i posvećenost.



Balans

Najbolji pristup vežbanju je onaj koji je izbalansiran i uključuje pet ključnih elemenata vežbanja koji se odnose na zdravlje. To su: telesni sastav, kardiorespiratorna izdržljivost, mišićna snaga, mišićna izdržljivost i fleksibilnost. Osigurajte da vaš trening obuhvata ovih pet elemenata.

Bezbednost

Ukoliko želite da promenite svoj izgled, morate da vodite računa o njemu. Možete da se trudite, ali nikada ne pravite kompromis kada je reč o vežbanju ili sopstvenom napretku.

Personalizacija

Vaš plan vežbanja treba da se zasniva na individualnom planu vežbanja, trenutnoj kondiciji i željenim ciljevima. Počnite s tačke koja vama odgovara.

Obuka o ishrani

Da biste ostvarili cilj u vežbanju, od esencijalnog značaja je da shvatite pravilnu ishranu pre, tokom i posle vežbanja.

Način života

Vežbanje je važan deo celokupnog zdravog načina života, koji podrazumeva pravilan san, ishranu, socijalnu podršku i lični kontakt. Ovi faktori načina života mogu da utiču na vašu sposobnost da ostvarite i zadržite rezultate.

Fokus

Kada ste zaista usredsređeni na trening i samosvesniji, bićete u boljoj kondiciji, što može da ima pozitivan uticaj na nivo intenziteta treninga. Neka vam pređe u rutinu i planirajte ishranu pre treninga tako da svu svoju energiju možete da uložite u trening.

Posvećenost

Važno je biti posvećen treningu i planu ishrane. Probajte da zapišete pozitivne afirmacije svake nedelje – ili svakoga dana – kako biste našli motivaciju. Dok ostvarujete ciljeve, izvršite analizu celog procesa i postavite nove ciljeve.

Da biste trenirali najbolje što možete, morate da pronađete pristup koji će vam omogućiti da izgradite mentalnu i fizičku snagu. Koristite ova načela kako biste osigurali uspeh.

Formula 1



JEDITE PRAVILNO



Pet načina da budete siti bez prejedanja

napisala Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – viša direktorka, Odjeljenje za edukaciju o ishrani i obuke

Lepo je biti sit i zadovoljan nakon obroka – posebno ukoliko se ne prejedate. Ali pošto su dani kraći, noći duže, mnogi od nas instinktivno traže hranu u kojoj će naći utehu i zadovoljstvo. Zajedno smo sastavili spisak od pet namirnica u cilju pomoći tokom zimskog perioda kako ne biste posustali.

Koji su razlozi zbog kojih osećamo sitost nakon konzumiranja nekih namirnica?

Postoji nekoliko razloga zbog kojih pojedine namirnice su više zasitne za razliku od drugih. Namirnice koje sadrže proteine se duže vare od namirnica koje sadrže masti ili ugljene hidrate.¹ Ovo proteinima daje sposobnost da se duže održe.

Da li ste znali da male količine nezasićenih masti u obroku mogu da pomognu osećaju sitosti?² To se dešava iz razloga što mast usporava brzinu kojom se stomak prazni. Namirnice bogate vlaknima takođe pomažu osećaju sitosti na nekoliko načina. Jedna vrsta vlakana povećava zapreminu

namrinicama bez dodavanja kalaorija, dok druga vrsta usporava brzinu kojom se stomak prazni, što može da pomogne da duže osećate sitost.³

Namirnice bogate vodom ili su ispunjene vazduhom takođe doprinose sitosti.⁴ Ovo je iz razloga što povećavaju zapreminu (bez dodavanja kalorija). Većina nas nastoji da odredi količinu hrane koja će nas zasiliti, a ti obroci se zapravo ne razlikuju mnogo.⁵ Ukoliko hrana dobija zapreminu zahvaljujući vlaknima, vazduhu ili vodi, to će ispuniti želudac i doprineti osećaju sitosti.

Jaja

Jaja se mogu spremati na mnogo načina i mogu da posluže kao glavni obrok i/ili međuobrok. Proteini daju veći osećaj sitosti od masti ili ugljenih hidrata, a jedno jaje sadrži skoro sedam grama proteina i manje od 70 kalorija.¹ Ukoliko želite omlet od belanaca, belance od jednog jajeta će vam obezbediti tri grama proteina i 20 kalorija.⁶

Napravite obrok koji će vam doneti još više zadovoljstva: Dodajte povrće. Voda i vlakna iz povrća će doprineti osećaju sitosti. Napravite međuobrok koji će vas učiniti sitim tako što ćete povrće dodati u omlet ili iseći tvrdo kuvano jaje i staviti ga na kriške svežeg paradajza.



Ovsena kaša

Ovsena kaša je bogat izvor rastvorljivih vlakana.⁶ Rastvorljiva vlakna čine hranu takvom da daje veći osećaj sitosti, pa čak i usporava vreme varenja hrane jer se povećava zapremina i zgušnjava kada dođe u kontakt s tečnošću.³

Napravite obrok koji će vam doneti još više zadovoljstva:

Dodajte protein i/ili zdrave masti (kao što je puter od badema). Probajte da skuvate ovas u mleku ili sojinom napitku. Kada se skuva, uklonite s vatre i dodajte protein u prahu.



Proteinski šejk s malinama

Proteinski šejk, napravljen s proteinima u prahu, mlekom ili sojinim napitkom i malinama vas može zasiliti jer sadrži proteine i vlakna.³

Napravite obrok koji će vam doneti još više zadovoljstva: Dodajte kockice od leda u svoj šejk i mešajte nekoliko minuta kako biste dobili gušći i kremastiji šejk!



Čorbast pasulj

Pasulj je odličan izvor vlakana ratsvorljivih u vodi i sadrži protein. Činija crnog pasulja sadrži 15 grama zdravog proteina biljnog porekla.⁶

Napravite obrok koji će vam doneti još više zadovoljstva:

Napravite salatu od mešanog povrća sa malo maslinovog ulja. Vlakna u mešanoj salati i nezasićene masi iz maslinovog ulja će doprineti da se proteini i rastvorljiva vlakna duže održe u obroku.

Nemasni grčki tip jogurta

Grčki tip jogurta može da ima dvostruko više proteina od običnog jogurta. Jedno pakovanje sadrži 15 grama proteina i manje od 100 kalorija. Nemojte kupovati zasladićene jogurte. Zasladićite ga sami – dodaćete mnogo manje šećera od proizvođača! Jogurt je sjajan kada konzumirate samo njega, ali je fantastičan kada se doda u čorbe i smutije kako biste dobili kremastiju teksturu i povećali unos proteina.⁶

Napravite obrok koji će vam doneti još više zadovoljstva: Dodajte bobičasto voće bogato vlaknima u jogurt. Za slanu varijantu promešajte krastavac, šargarepu, crvenu papriku baburu, so i crni biber i dodajte u običan grčki tip jogurta.

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

Noćna ishrana za sportiste

napisala Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – viša direktorka, Odeljenje za edukaciju o ishrani i obuke

Odgovarajući međuobroci pre spavanja pomažu sportistima da se oporave* kao i da ostvare sjajne rezultate sledećeg dana.¹

Većina ljudi prilično dobro prati unos nutrijenata tokom dana. Oni planiraju svoje obroke, međuobroke i šta će jesti pre i posle treninga, za oporavak.* Ukoliko sportisti ne uzimaju međuobrok pre spavanja, oni propuštaju priliku da optimizuju svoju ishranu.

Kada spavate, organizam ne dobija nikakve nutrijente. Ukoliko svom organizmu možete da obezbedite odgovarajuće nutrijente pre nego zaspite, to može pomoći vašem telu da se oporavi*, umanji bol u mišićima i pripremite se za trening sledećeg dana.¹

Većina sportista može imati koristi od noćnih međuobroka

Unos proteina je uobičajeni cilj noćne ishrane. Dok je ukupan unos proteina tokom dana najvažniji, vreme unosa je takođe važno kada je reč o unapređenju razvoja mišića.² Većina sprotista kojima je važna snaga znaju da je unos proteina važan nakon treninga, ali ne znaju da će im određena količina proteina pre spavanja pomoći da optimizuju unos proteina i razvoj mišića.¹

Tokom sna, mišićna tkiva se obnavljaju i koriste aminokiseline iz krvi u cilju podrške sinteze proteina u mišićima.** Jedan od najboljih izvora proteina za unos pre spavanja je kazein – jedan od dva glavna proteina (zajedno sa surutkom) u mleku i mlečnim proizvodima.³



Ugljeni hidrati takođe mogu da pomognu sportistima

Unos ugljenih hidrata u toku noći može pojedinim sportistima biti koristan. Sportistima kojima je bitna izdržljivost na događaju ujutru, izbalansiran proteinski i ugljenohidratni međuobrok pre spavanja može da pomogne oporavak mišića tokom noći, ali će takođe dopuniti rezerve ugljenih hidrata za sledeći dan. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Pojedini sportisti su zabrinuti zbog konzumiranja hrane pre spavanja pod lažnom prepostavkom da će ovo imati loš uticaj na razlaganje masti u telu tokom sna i narušiti napredak ka tome da budu vitkiji. Dokle god se unos kalorija održava, unos proteina ili ugljenih hidrata u vidu suplemenata kod sportista ne bi trebalo da dovede do povećanja telesne težine. A oni sportisti koji pokušavaju da dobiju telesnu težinu, izbalansiran međuobrok pre spavanja je odličan ukoliko žele da unesu dodatne nutrijente i kalorije.⁴

Surutka podiže nivo aminokiselina u krvi brže od kazeina, zbog čega je surutka glavni protein koji se unosi kako bi pokrenuli proces oporavka. Kazein se vari sporije od surutke, što znači da obezbeđuje proteine tokom noći koji pomažu povećanje mišićne mase.

Iz ovog razloga, mleko i mlečni proizvodi su sjajni međuobroci pre spavanja – beli sir ili jogurt, na primer – kao i posebno formulisani proteini u prahu bogati kazeinom koji mogu da se dodaju u smuti.

Dok se noćni međuobroci često dovode u vezu sa sportistima kojima je potrebna snaga, oni su korisni i sportistima kojima je potrebna izdržljivost. Dijetalni proteini obezbeđuju organizmu aminokiseline koje telo koristi za proizvodnju važnih proteina kao što su hormoni i enzimi koji pomažu telu da se oporavi.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.

* Ugljeni hidrati doprinose oporavku normalne mišićne funkcije (kontrakcije) nakon dugotrajne fizičke aktivnosti visokog intenziteta koja dovodi do zamora mišića i trošenja rezervi glikogena u strukturi mišića.

Korisna svojstva se dobijaju ukupnim unosom ugljenih hidrata iz svih izvora od 4 g po kg, u dozama, u prva 4 sata, a najkasnije 6 sati nakon treninga visokog intenziteta ili dugotrajne fizičke aktivnosti koja dovodi do zamora mišića i smanjenja glikogenskih rezervi u strukturi mišića.

** Proteini doprinose povećanju mišićne mase.

Ugljeni hidrati doprinose oporavku normalne mišićne funkcije (kontrakcije) nakon dugotrajne fizičke aktivnosti visokog intenziteta koja dovodi do zamora mišića i trošenja rezervi glikogena u strukturi mišića. Korisna svojstva se dobijaju ukupnim unosom ugljenih hidrata iz svih izvora od 4 g po kg, u dozama, u prva 4 sata, a najkasnije 6 sati nakon treninga visokog intenziteta ili dugotrajne fizičke aktivnosti koja dovodi do zamora mišića i smanjenja glikogenskih rezervi u strukturi mišića.

Rastvor uglenih hidrata i elektrolita doprinose održavanju izdržljivosti tokom produženog i napornog vežbanja.

RECEPTI



Proteinske palačinke Cookie Crunch

Vreme pripremanja: 5 minuta

Vreme kuvanja: 10 minuta

Obroka: 2

Sastojci

4 merice Formule 1 ukus

Cookie Crunch

1/4 kašičice praška za pecivo

2 kašike namaza od kikirikija

2 jaja srednje veličine

100 ml vode

Kcal	Masti	Ugljeni hidrati	Vlakna	Šećeri	Proteini
277	13,6g	15g	5,7g	7,1g	21g

Po porciji*

Način pripremanja:

1. Stavite sve sastojke u blender i mešajte dok se masa ne sjedini.

2. Zagrejte tiganj na srednjoj do jakoj vatri dok se nekoliko kapi vode koje pospete u tiganj ne pretvore u zrnca. Sipajte malo ulja na papirni ubrus i lagano premažite površinu tiganja.

3. Sipajte smesu za palačnike i pecite dok ne potamni s donje strane. Okrenite palačinku i nastavite dok i druga strana ne potamni. Poslužite odmah iz tiganja, prelijte omiljenim bobičastim voćem ili voćem i uživajte!

* Bez neobaveznog preliva i ulja za pripremu. Isključivo kada se priprema prema uputstvu na deklaraciji proizvoda naš proizvod obezbeđuje sve nutritivne koristi opisane u deklaraciji. Molimo zapamtite da ukoliko se Herbalife Nutrition proizvod koristi u receptima u kojima se zagревa, pojedine količine vitamina u krajnjem proizvodu mogu da budu manje u poređenju sa vrednostima na deklaraciji.

Sastojci

20 g Herbalife Nutrition Personalized Protein Powder

125 g nemasnog grčkog tipa jogurta (ne koristite običan jogurt)

4 belanca

2 kašike vode

30 g običnog brašna

55 g smrznutog spanaća (odmrznuti)

2 kašike belih čija semenke

1 kašičica soli

Kcal	Masti	Ugljeni hidrati	Vlakna	Šećeri	Proteini
86	2g	2,7g	1,7g	1g	9,8g

Po porciji*

Način pripremanja:

1. Stavite jogurt, belanca i vodu u seckalicu za hranu ili blender. Dodajte brašno, Herbalife Nutrition Personalized Protein Powder, spanać, čija semenke i so. Mešajte lepo dok smesa ne dobije gustinu kao za palačinke. **

2. Podmažite tiganj. Zagrejte tiganj na srednjoj do jakoj vatri. Kada se tiganj zagreje, sipajte 3 kašike smese i brzo (ali pažljivo) je razmažite poleđinom kašike u krug.

3. Neka se omlet peče s jedne strane dok ne dobije malo tamniju boju. Lagano okrenite i pecite s druge strane dok ne dobije malo tamniju boju. Kada obe strane dobiju malo tamniju boju, izvadite i ostavite sa strane da se hladiti. Uradite isto i sa ostatkom smese i podmažite tiganj pre pečenja novog omleta kako bi sprečili lepljenje.



Proteinski omlet sa spanaćem

Vreme pripremanja: 30 minuta

Obroka: 5

* Isključivo kada se priprema prema uputstvu na deklaraciji proizvoda naš proizvod obezbeđuje sva hranljiva svojstva opisana u deklaraciji. Molimo zapamtite da ukoliko se Herbalife Nutrition proizvod koristi prema receptu u kome se zagrevaju, količina pojedinih vitamina u krajnjem proizvodu može da bude manja u poređenju sa vrednostima na deklaraciji.

** Čija semenke upijaju dosta tečnosti: posebno ukoliko ostavite mešavinu da stoji! Najbolje je smesu pripremiti odmah pre pravljenja omleta. Ukoliko je smesa gusta dok pečete, dodajte malo vode da se razredi. Koristite kašku po kašku (vodite računa da ne dodate previše) kako biste imali gustinu smese kao za palačinke.

A woman with long dark hair is shown from the waist up, wearing a white tank top and grey shorts. She is in a dynamic pose, one leg bent and her foot resting against her knee, while her arms are wrapped around her legs. The background is a bright, slightly hazy outdoor scene.

AKTIVAN ŽIVOT

Ostvarite svoje ciljeve i oslobođite svoj potencijal uz pomoć Herbalife24®

Mi verujemo u proizvodnju proizvoda za sportsku ishranu koji će svakom sportistu pomoći da ostvari svoje ciljeve, bez obzira na to koliko su ti ciljevi veliki ili mali. Podignite svoj trening, rezultate i oporavak na viši nivo uz pomoć Herbalife24®. Našu liniju proizvoda za 24-časovnu ishranu sportista koristi 190 sportskih timova i sportista širom sveta kako bi ostvarili nabolje rezultate.

Trenirajte, oporavite se i ostvarujte rezultate kao nikada ranije

Naši stručnjaci dele savete kako bi vam pomogli da ostvarite ciljeve i budete najbolji što možete.

Moć proteina

Proteini su važan deo zdrave ishrane i doprinose povećanju i održavanju mišićne mase.¹ Bilo da ste tek počeli da trenirate, odlazite redovno u teretanu ili ste sportista, potrebna vam je sportska ishrana koja vas podržava u svakom trenutku. Ostvarite svoje ciljeve, bez obzira na to koliko su veliki ili mali uz pomoć proizvoda Herbalife24®.

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



* Rastvor uglijenih hidrata i elektrolita doprinose izdržljivosti tokom produženog i napornog vežbanja. Uglijeni hidrati doprinose oporavku normalne mišićne funkcije (kontrakcije) nakon dugotrajne fizičke aktivnosti visokog intenziteta koja dovodi do zamora mišića i trošenja rezervi glikogena u strukturi mišića. Korisna svojstva se dobijaju ukupnim unosom uglijenih hidrata iz svih izvora od 4 g po kg, u dozama, u prva 4 sata, a najkasnije 6 sati nakon treninga visokog intenziteta ili dugotrajne fizičke aktivnosti koja dovodi do zamora mišića i smanjenja glikogenskih rezervi u strukturi mišića.

Uvek težite ka izvrsnosti

Ukoliko vežbate neko vreme i u dobroj ste kondiciji, možete se osetiti obeshrabrujuće kada uđete u fazu stagnacije. Pokrenite se tako što ćete povećati

intenzitet treninga, kardio trening i intenzivirati trening za jačanje snage. Zdraviji i aktivniji način života je proces, a mi smo sa vama na svakom koraku.

Hidratacija je ključ

Bilo da igrate fudbal intenzivno ili trenirate u teratani, potrebni su vam proizvodi koji će vam pomoći u pripremi, na treningu i za oporavak. Herbalife24® CR7 Drive je osvežavajući napitak u ukusu acai bobica koji su razvili stručnjaci za ishranu i fudbalska zvezda Cristiano Ronaldo.

CR7 Drive je napitak s ugljenim hidratima i elektrolitima za upotrebu tokom vežbanja. Ova jedinstvena kombinacija ugljenih hidrata i elektrolita doprinosi održavanju izdržljivosti* i poboljšava apsorpciju vode** tokom dugotrajne telesne aktivnosti.

* Rastvori ugljenih hidrata i elektrolita doprinose izdržljivosti tokom produženog i napornog vežbanja.

** Rastvori ugljenih hidrata i elektrolita pojačavaju apsorpciju vode u toku fizičkih aktivnosti.



Uspeh je rezultat napora koji ulažemo svakoga dana

Da li ste čuli za priču o trci između kornjače i zeca? Brzi zec je toliko siguran da će da pobedi kornjaču da je zastao tokom trke i zaspao, dok je mirna kornjača koja se kretala sporo, ali bez zaustavljanja, pobedila u trci. Isto tako, kada je reč o gubitku telesne

težine ili poboljšanju kondicije, ne postoje prečice. Dugotrajne rezultate ćete videti kada postavite ciljeve koje možete da ostvarite uz dosledan plan vežbanja.

Uložite trud u oporavak* podjednako kao u trening

Odmor i oporavak su esencijalni deo svakog fitnes plana. Nakon intenzivnog treninga, i vama i mišićima je potreban odmor. Obnovite energiju uz pomoć Herbalife24® Rebuild Strength: idealan napitak za oporavak* nakon treninga. Sadrži 25 g proteina po merici, devet ključnih vitamina i minerala koji mogu da pomognu kod oporavka i održavanja mišićne mase nakon anaerobnog vežbanja.* Herbalife24® Rebuild Strength je dostupan u ukusu čokolade.



Vaš vodič za vežbanje zimi

napisala Samantha Clayton, AFAA, ISSA – zamenica predsednika,
Odeljenje za sportski učinak i vežbanje

Dok temperatura pada, a noći postaju duže, vežbanje napolju je često poslednja stvar koju želimo tokom zime. Međutim, to ne znači da treba da prestanete da budete aktivni. Izbalansirana ishrana i dosledan pristup aktivnostima je dugotrajna strategija za unapređenje i održavanje dobrostanja. Unapredite ishranu i ostvarite rezultate koje želite tako što ćete biti aktivni uz pomoć našeg vodiča za vežbanje zimi.

Vežbajte redovno

Redovnim vežbanjem se poboljšavaju gustina kostiju, tonus mišića, kardiovaskularno zdravlje, povećava energija i mnogo toga još. Ukoliko želite da poboljšate svoj telesni sastav ili steknete bolju kondiciju, biće potrebno da budete aktivni u dužem vremenskom periodu. Vežbajte 60-90 minuta različitim intenzitetom, to će vam pomoći da ostvarite svoje specifične lične ciljeve u vežbanju.¹

Vežbajte prema svom tempu

Budite blagi prema svom telu i pokušajte da ne upadnete u rutinu brzo, jer to može da dovede do većeg bola u mišićima. Ukoliko vas već bole, radite lagane vežbe kao što su pešačenje i istezanje nekoliko dana kako biste se oporavili. Na sledećem treningu se trudite prilikom vežbanja ali ne toliko da ne možete da hodate sledećeg dana.

Zabavljajte se!

Vaša odabrana aktivnost treba da bude zabavna tako da poželite da se njom bavite i dalje. Lagano povećavajte intenzitet aktivnosti dok napredujete u vežbanju. Ukoliko posustanete ili prestanete s vežbanjem, izgubićete kardiovaskularnu kondiciju i mišićnu snagu.* Ali nemojte se obeshrabriti! Vaše telo ima sjajnu mišićnu memoriju što znači da povratak na to gde ste bili kada ste odustali može biti brži od prvog puta kada ste počeli.

¹ WHO (2010). World Health Organization
Svetska zdravstvena organizacija

IMAMO NEKOLIKO SAVETA ZA VAS

koji će vam pomoći da unapredite kondiciju ove zime:

1



Uradite jednostavno istezanje kako biste osigurali da koristite mišiće i pokrećete zglobove u punom opsegu pokreta svakoga dana (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

2

Povećanje dnevnih aktivnosti je lakše nego što mislite! Idite stepenicama, parkirajte dalje od prodavnice, radite u baštici, plešite i igrajte se sa decom



3



Pešačite svakoga dana. Možete lagano da povećavate vreme dok vam 30 minuta ne postane prijatno. Potom povećajte intenzitet tako što ćete pešačiti brže. Pešačite na različitim terenima kao što je uzbrdica i potom ubrzajte tempo tako da džogirate ili trčite.

4

Radite vežbe s težinom tela, kao što su jednostavni čučnjevi, iskoraci, sklekovci i potom počnite da koristite tegije.



Ne možemo da obećamo da se nećete oznojiti kada počnete da se bavite aktivnostima, ali možemo da vam kažemo da ćete ukoliko budete vežbali lagano ali u kontinuitetu imati bolji telesni sastav, bićete sigurni u svoje telo i osećaćete se sjajno. Najvažnija stvar koju možete da uradite je da slušate svoje telo. Potrudite se dovoljno da vam vežbanje predstavlja izazov, ali ne toliko da se povredite ili budete u bolovima sledećeg dana.

* Egnér 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®

Nega kože ne mora da bude komplikovana. Herbalife SKIN® obezbeđuje kvalitetne sastojke, biljne sastojke i ekstrakte koji čiste, toniraju, tretiraju i hidriraju kožu. Naši nagradivani proizvodi za negu kože su dermatološki testirani, ne sadrže parabene ili sulfate.

BRIGA, ISHRANA, NEGA

Od proizvoda za čišćenje i tonika, do pilinga i hidrantnih proizvoda, naši stručnjaci su podelili svoje savete o tome na koji način možete da pripremite kožu za leto!



ČIŠĆENJE: **Umirujući Gel za Čišćenje sa Alojom**

Pravilnim čišćenjem se pomaže uklanjanje nečistoća, viška masnoće, prljavštine od zagađenja, šminke i trebalo bi da se radi svakog jutra i večeri. Umirujući Gel za Čišćenje sa Alojom je osvežavajuće i blago sredstvo za čišćenje sa aloja verom i sadrži vitamine B3, C i E kako bi vaša koža bila čista i meka.



PILING

PILING: Citrusni Losion za Čišćenje i Izglađivanje Kože

Dok starimo, proces obnavljanja ćelija se usporava. Potrebna mu je naša pomoć. Dobrim pilingom se uklanjuju nakupljenje izumrle ćelije kože i pomaže da koža bolje upije proizvode za negu kože.

Unapredite svoju negu kože uz pomoć Citrusnog Losiona za Čišćenje i Izglađivanje Kože. Sadrži laganu želatinastu formulu i jojoba čestice koje izglađuju kožu i kojim se uklanjuju nečistoća i šminka čineći kožu čistom i revitalizovanom.



SPF

SPF: Hidrantna Krema sa Zaštitnim Faktorom SPF 30

Korišćenje krema sa zaštitnim faktorom nikada nije bilo važnije. Proizvodi sa visokim zaštitnim faktorom pomažu u zaštiti kože od štetnih UVA/UVB zračenja. Svako bi trebalo da koristi kremu sa zaštitnim faktorom bez obzira na ten, bilo da sunce sija ili ne. Naša Hidrantna Krema sa Zaštitnim Faktorom SPF 30 obezbeđuje širok spektar UVA/UVB zaštite. Sadži vitamine B3, C, E i aloje veru kako bi koža bila glatkija, mekša i blistavija za samo sedam dana.* Za bolje rezultate, koristite slobodno nakon sredstva za čišćenje, tonika i seruma. Koristite ujutru ili pre izlaganja suncu.



DNEVNA

DNEVNA I NOĆNA HIDRATACIJA

Započnite dan upotrebom Dnevne Hidrantne Kreme za Sjaj; ovo je hidrantni losion koji sadži sastojke koji kožu čine glatkijom i mekšom i daju joj zdrav sjaj za samo sedam dana.* Ovaj proizvod je napravljen od mešavine vitamina B3, C, E, aloje vere, suncokretovog ulja i ekstrakta oraha koji su prigodni za kožu i daju joj blistav izgled bez šminke.

Dozvolite koži da se opusti uz pomoć naše bogate i luksuzne Noćne Kreme za Obnavljanje Kože. Ona sadži mešavinu vitamina B3, C, E, aloje vere i biljnih ekstrakata. Krema je formulisana tako da omogući dugotrajnu hidrataciju pri čemu ćete se buditi sa svilenkastom i mekom kožom. Noćna Krema za Obnavljanje Kože je takođe klinički proverena kako bi pokazali da koža izgleda glatkije i mekša za samo sedam dana.*



* Test na 30 ispitanika: hrapavost kože mjerena Visioscan-om u intervalima od 0, 7 i 42 dana.

Nega kože ruku

Naše ruke svakoga dana dolaze u kontakt s različitim sredstvima, od sapuna i deterdženta do šampona, vode, proizvoda za čišćenje i mnogo toga još, a svi ovi proizvodi mogu da uklone zaštitni sloj masnoće koji osetljivu kožu na rukama čini hidriranom. Predstavljamo sedam saveta kako bismo vam pomogli da imate bolju negu ruku.

Nemojte preterano prati ruke

Važno je da ruke perete ispravno i redovno. Dok je ispravna higijena neophodna, preterano izlaganje kože vodi treba da se izbegava jer može dovesti do iritacija. Dobra je ideja da nosite rukavice prilikom pranja sudova ili čišćenja sudopere, kade ili tuš kabine.



Razmislite da sapune zamenite nekim drugim sredstvima



Sapuni su odlični za naše telo, ali ne i kada je reč o rukama. Potražite sredstva za pranje ruku bez sulfata, koje sadrže antioksidanse, vitamine, kao i blage, prirodne sastojke kao što su aloja vera, maslinovo ulje ili shea puter kako biste koži obezbedili potrebnu hidrataciju.

Držite hidratnu kremu pri ruci

Kada je reč o nezi kože ruku upotreba kreme je veoma bitna. Neka vam bude uvek pri ruci. Držite pakovanje kreme pored sudopere ili noćnog stočića, u tašni, torbi za teretanu, na radnom stolu ili čak u držaču za šolju u automobilu. Operite i obrišite ruke tapkanjem peškirom, a potom nanesite kremu za ruke dok je koža još uvek vlažna. Ovo je najbolji način da zadržite hidrantnost i dobijete meku, svilenkastu kožu.



Dodatna nega



Zima nije nikada nežna prema koži naših ruku. Sneg, hladan vazduh, pa čak i vетар mogu da osuše, dehidriraju i učine izloženi deo kože ispuštalim za kratko vreme. Tokom hladnjih meseci, osigurajte da uvek nosite rukavice prilikom svakog izlaska napolje.

Koristite proizvode sa zaštitnim faktorom

Da li ste znali da naše ruke mogu da otkriju koliko smo stari? Brinite o njima tako što ćete ih hidrirati i zaštititi uz pomoć kreme za sunčanje. UVA/UVB sunčevi zraci su štetni i mogu da izazovu opekotine i učine našu kožu starijom. Koža na nadlanicama je veoma osetljiva i sklopa sunčevim pegama – zapamtite da ih zaštite prilikom vožnje automobila ili bicikla ili čak prilikom košenja travnjaka.



Noć je pravo vreme

Dobra nega ruku počinje pred spavanje. Držite pakovanje kreme na noćnom ormariću i nanesite je pre spavanja. Neka ovo postane vaša navika i budićete se s mekom i hidriranom kožom na rukama.

Ne zaboravite piling

Pomozite svojoj koži na rukama da izgleda mlađe uz pomoć brzog pilinga jednom nedeljno. Prilikom sledećeg pilinga kože lica, iskoristite manju količinu istog proizvoda da uradite piling ruku. Operite, osušite tapkanjem peškirom i nanesite hidrantni proizvod. Savet: dodatno nanesite kremu (ili maslinovo ulje i/ili ulje od kokosa) i umasirajte je u zanoktice.



Pet jutarnjih navika u nezi lepote koje bi trebalo da radite svakodnevno

Briga o sebi je više od paljenja sveća, penušave kupke ili stavljanja maski. Ona podrazumeva da pronađemo vreme tokom dana da radimo ono što nam donosi radost i daje osećaj lakoće. Vreme je da se osećamo dobro i dodamo ovih pet navika u svoju jutarnju negu lepote.

Jutarnje navike u nezi lepote

Najvažniji obrok u toku dana

1



Kako bismo dan započeli na pravi način, važno je da imamo zdrav doručak. Ovo je važno jer može da nam pomogne da se osećamo zadovoljno tokom jutra i spriči nas da grickamo pogrešnu hranu. Zaljubite se u doručak i zamenite hranu bogatu šećerom ukusnim jajima, palačinke grčkim jogurtom ili ukusnim čokoladnim proteinским šejkom u kome možete da uživate kada ste u pokretu.

Da li ste znali da je unos vode ujutru veoma važan? Kada se probudimo našem telu je potrebna tečnost. Kada smo dehidrirani jednostavno se ne osećamo najbolje. Neka vam uđe u naviku da ujutru popijete veću čašu vode nakon buđenja. Ne samo da će vam ovo pomoći hidrataciju organizma, već će se pokrenuti metabolizam.



2

Jutarnje navike

Kafa je jedan od prvih napitaka za kojim mnogi od nas posežu neposredno nakon buđenja – uostalom nismo svi jutranji tipovi! Ali vreme je za promenu, a zeleni čaj je rešenje.



3

**Započnite
dan uz
šoljicu
čaja**

**Nega
kože je
važna**

4



Proizvodi koje stavljamo na naše telo su podjednako bitni kao oni koje unosimo u njega. Počnite da koristite proizvode za negu kože bogate antioksidansima, koje imaju visok sadržaj vitamina C i E. Vitamin C i E mogu da pomognu u zaštiti od slobodnih radikala koji dovode do preranog starenja. Veoma je važno da kožu čistimo, toniramo, koristimo serum, hidriramo i štitimo je uz pomoć kreme za sunčanje svakoga dana bez obzira na vreme.

Da li ste znali da vežbanje ujutru može da pomogne da uveče bolje spavate? Izdvojte malo vremena za brzu jutarnju šetnju, plivanje pre posla ili par krugova po kraju na biciklu. Ne postoji ništa kao taj sjaj nakon vežbanja koji vam daje mlađi i blistaviji izgled kojim ćete započeti dan.



5

**Vežbajte
ujutru
kako biste
popodne
odmarali**

Nikada nije bilo važnije da brinete o svom organizmu, koži i umu. Telefon ili sat za buđenje ostavite malo dalje u sobi tako da morate da ustanete iz kreveta da ih isključite i neka vam pređe u naviku da ne pritiske dugme za odlaganje. Započnite svaki dan poštovanjem ovih saveta i učinite svoja jutra lepšim.

* Vitaminini C i E doprinose zaštiti ćelija od oksidativnog stresa

Pomešajte
i uživajte



Immune Booster

Pametna ishrana za vaše telo



Isključivo u ilustrativne svrhe



Poručite još sada

SKU: 2273



**HERBALIFE
NUTRITION**

O D R Ž I V O S T

**Na putu smo da postanemo
održivija kompanija.**

Pridružite nam se
i pratite obaveštenja.

POBEDA POČINJE IZNUTRA



Globalni partner za ishranu
Cristiana Ronaldia

 **HERBALIFE
NUTRITION**

© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge,
Engleska, UB8 1HB. 2022. Štampano u Evropi.

Svi nazivi proizvoda i kompanije sa oznakom® ili ™ znači da su oni registrovani ili su u procesu registracije od strane kompanije Herbalife Nutrition, Inc. Sva prava zadržana.
Nijedan deo ovog izdanja ili bilo kojeg drugog izdanja koje je Herbalife Nutrition International objavio ne može da se umnožava ili kopira štampanjem ili audio ili video snimanjem bez odobrenja kompanije Herbalife Nutrition u pisnom obliku.

Greške i propusti izuzeti.

Nijedna izjava sadržana u ovom tekstu koju su izneli Herbalife Nutrition konzumenti, i/ili Nezavisni Herbalife Nutrition Članovi nije namenjena za upotrebu u prodaji nijednog Herbalife Nutrition proizvoda. Upotreba Herbalife Nutrition proizvoda je detaljno opisana u službenoj Herbalife Nutrition literaturi koju kompanija koristi i jedino se ona može koristiti prilikom prodaje Herbalife Nutrition proizvoda. Ni u jednom slučaju se izjava bilo kog Herbalife Nutrition konzumanta i/ili Nezavisnog Herbalife Nutrition Člana neće smatrati tvrdnjom da su Herbalife proizvodi namenjeni za bilo šta drugo osim za upotrebu navedenoj u Herbalife Nutrition literaturi i na deklaraciji proizvoda. Herbalife Nutrition proizvodi pomažu u kontroli telesne težine isključivo u sklopu kalorijski restriktivne ishrane.

Zarada prikazana u ovom biltenu ne predstavlja automatsku zaradu. Stvarna zarada će zavisiti od vremena i truda koje uložite u posao.

Issue 202
Serbian
#5921-SR-A3

 **HERBALIFE
NUTRITION**

 /Herbalife

 @herbalife.srbija

 @herbalife

 Herbalife Nutrition

ASPIRE TODAY





PROSLAVA NA NIVOU PRESIDENT'S TEAM-a **KARMEN & SAŠO MIHAJLOSKI**

Oboje smo bili studenti kada smo saznali za Herbalife. Ja sam studirala engleski i francuski jezik na Univerzitetu u Ljubljani, moj plan je bio da postanem prevodilac.

Sašo je tek počeo da studira na Građevinskom fakultetu.

Počela sam kao konzument, nakon puno pokušaja da izgubim telesnu težinu. Ono što mi se dopalo u vezi sa HN je sjajan ukus, nisam bila non-stop gladna i sjajna zajednica koja me je inspirisala na zdraviji život.

Sašo se pridružio HN nakon što je upoznao mog mentora Igora koji ga je zainteresovao poslovnom prilikom. Dobili smo viziju na svom prvom većem događaju za lidera sa Mark Hughesom i Jim Rohnom. Verovali smo u Markov san da ćemo jednog dana raditi i putovati po celom svetu, praveći veliku razliku u životima ljudi.

Mnogo nam je značila podrška u stalnom učenju na događajima o filozofiji uspešnog života, kako se suočiti sa izazovima i kako da razmišljamo. Možemo reći da smo unapredili svoj lični razvoj u kompaniji Herbalife, a to nam je svakako pomoglo u mnogim životnim i poslovnim situacijama, ne gubeći viziju koju smo imali od prvog dana. Imali smo uspone i padove, kao što bismo ih imali bez obzira na to čime da smo odlučili da se bavimo u životu.

Od samog početka smo razumeli moć mogućnosti da vodimo poslovanje u više zemalja. Ovo je sjajna prilika

koju smo ubrzo otkrili, pošto smo zarađivali u više zemalja. Postali smo Članovi GET tima za 2 godine i bili na tom nivou još dosta godina. Bili smo zadovoljni zaradom u trenucima ekonomskih i političkih previranja na Balkanu. Izazovi su nas učinili jačim i vremenom smo shvatili da možemo više. Uskoro se naš posao udvostručio i utrostručio. U septembru 2020. godine smo se kvalifikovali kao MT 7500, a sada u maju 2021. godine smo završili kvalifikaciju za PT. Stvari će leći na svoje mesto u pravom trenutku!

Verujte nam, sve se računa. A ovo je ono što smo naučili od početka. Nikada ne odustanite i doći će vaše vreme, kada budete bili spremni. Imamo sjajan tim ljudi u celom regionu i svetu, oni su sjajni lideri i vole misiju kompanije HN kao mi!

Veoma smo zahvalni svojim sponzorima Jelki Zalar i Igoru Nikoviću. Oni su nam omogućili da budemo deo ove sjajne kompanije kao nezavisni preuzetnici. Veliko hvala našem mentoru Mary Holloway od koje smo naučili mnogo o liderstvu. Večno smo zahvalni Mark Hughesu. Mi se staramo da ljudi razumeju šta je on stvorio zajedno sa najboljim liderima na svetu.

Kvalitet našeg života i sloboda koju imamo su fantastični.

Karmen & Sašo



Mi smo Igor i Ksenija i u Herbalife-u smo 22 godine.

Pre Herbalife-a smo imali svoj privatni posao, ali nismo imali dovoljno slobodnog vremena i mogućnosti za bolji i kvalitetniji život i vreme za svoju porodicu.

Počeli smo 1999. godine i nakon što smo videli Marka Hughesa i njegovu sjajnu viziju na Extravaganzi u Parizu, odlučili smo da će to biti naš životni poziv.

Zahvalni smo što smo promenili svoje navike i što naša porodica ima sjajne rezultate kroz proizvode i zdrav i aktivan način života.

Za nas je Herbalife škola života i u 22 godine bilo je uspona i padova, ali nikada nismo odustali od našeg cilja da postanemo President's Team.

Naša poslovna filozofija od prvog dana je korišćenje odeće, razgovora i Simple Fun Magical kako su nas učili Mark Hughes i Jim Rohn.

Radili smo i pomagali drugima u razvoju svih ovih godina i videli smo sve metode i alate na delu ako smo verovali u njih.

Vera u Herbalife i vera u ljude da mogu uspeti, doveli su nas do izgradnje naše organizacije. Radujemo se što ćemo uskoro u našoj organizaciji imati nove članove President's Team-a.

Dobili smo puno više nego što smo očekivali na početku, a to su putovanja, prijateljstva širom sveta, sloboda izbora svaki dan i vreme za svoju porodicu i hobije kojih imamo puno.

Imamo misiju da što više ljudi započne s promenom i svojim iskustvom pomognemo da uvide da je to moguće i za njih i da nikada ne odustanu od svojih snova. Svakodnevno smo zahvalni Herbalife-u i našim sponzorima Tomislavu i Deici jer bez njih ne bi bilo nas.

Igor & Ksenija

MALA DELA VELIK ZNAČAJ

Čak smo i veličinu kanistera naše
Formule 1 smanjili!

U celom svetu smo
uklonili 1,4 miliona kg
plastike od naših
kanistera Formule 1.



Pored asortirana sjajnih, naučno unapređenih Herbalife Nutrition proizvoda za regulisanje telesne težine i ličnu negu, dobijate ličnu, prijateljsku uslugu, kao i garanciju povraćaja novca u roku od 30 dana. Molimo pitajte za najnovije izdanje Brošure o proizvodima.

2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, Engleska, UB8 1HB. 2022. Štampano u Evropi.