

## NEWSLETTER HERBALIFE

# Rezoluțiile acestei primăveri:



- detoxifierea organismului
  - o mai bună hidratare
- mișcarea mă face mai fericit
- fructele și legumele nu vor lipsi din dieta zilnică



Detoxifierea de primăvară este un proces benefic atât pentru organism, cât și pentru starea de spirit. Ajută la eliminarea toxinelor, creșterea imunității, reglarea tranzitului intestinal, precum și menținerea unui tonus bun fizic și psihic.

Este ideal să efectuăm acest proces la fiecare schimbare de anotimp. Detoxifierea de primăvară este absolut necesară, deoarece pe parcursul iernii, organismul nostru a fost supus unui stres suplimentar: condiții meteo nefavorabile, alimentație cu multe proteine și grăsimi animale, în dauna unei alimentații pline de vitamine – legume și fructe proaspete, mișcare în aer liber și activitate fizică mult diminuată.

Vom fi uimiți să constatăm cum, printr-o simplă schimbare a alimentației, ne vom simți mai energici, mai tonici, mai plini de energie. Pielea va deveni mai luminoasă și mai tânără. În plan mental, va dispărea starea de astenie din timpul iernii, vom fi mai dinamici și mai plini de viață. Este bine să nu uităm nici de rolul deosebit de important al mișcării și relaxării în aer liber, al exercițiilor fizice, pentru a ne reîncărca bateriile.

## NEWSLETTER HERBALIFE



**Hidratarea** are un rol deosebit de important în detoxifierea organismului. Având o dietă în care consumi o cantitate mai mare de apă, organismul este ajutat să elimine toxinele, circulația sanguină este îmbunătățită, iar celulele sunt hidratate, putând astfel să funcționeze normal.

În organismul uman, apa este fluidul în care se desfășoară toate procesele bio-chimice. Iată câteva din cele mai importante roluri ale apei și fluidelor corpului uman:

- asigură transportul nutrienților în organism
- reglează și menține temperatura corpului în limite normale (evaporarea transpirației prin piele și răcirea organismului)
- menține constante volumul și presiunea sângelui
- menține structura moleculelor mari, precum proteinele și glicogenul
- participă la reacțiile metabolice
- acționează ca dizolvant pregătind moleculele mici pentru procesele metabolice (vitamine, minerale, aminoacizi, glucoza și alte molecule mici).

Indiferent de sezonul în care ne aflăm, este ideal să consumăm minim 2 litri de apă pe zi. Pentru a avea un corp sănătos, o siluetă armonioasă, un ten proaspăt și ferm, nu trebuie să neglijăm hidratarea zilnică.

Dacă nu ești obișnuit/ă să bei apă constant, pe parcursul zilei, este bine să începi prin efectuarea unei hidratări corecte, adică să consumi treptat apă, cu înghițituri mici, la intervale scurte de timp. După un timp, acest procedeu se va transforma într-un obicei sănătos.

Herbalife îți oferă o soluție delicioasă și reconfortantă care te va ajuta să consumi un aport zilnic adecvat de lichide:

### Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera cu aromă de Mango



#### BENEFICIILE CHEIE

- **Conține 40% suc de aloe vera** extras din frunza de aloe vera
- **Fără adaos de zahăr și cu un aport scăzut de calorii**
- Aadaugă Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera în apă pentru a obține un gust răcoritor ce te poate ajuta să consumi mai ușor cantitatea recomandată de 2-2,5 litri de apă pe zi

**473ml, 31 de porții**

## NEWSLETTER HERBALIFE

**Mișcarea** ne face mai fericiți. Dincolo de exercițiile fizice pe care le facem regulat, este bine să includem mai multă mișcare în activitățile zilnice. Exercițiile fizice intense ard calorile, ne asigură o bună dispoziție și ne ajută să ne păstrăm oasele puternice. De asemenea, acestea ne ajută să ne construim masa musculară care ne face mai puternici și - un beneficiu în plus este - ne crește rata metabolică.

### Energie pentru minte

Herbalife îți oferă un produs care te ajută să rămâi concentrat chiar și în cele mai aglomerate zile:

#### LiftOff Efervescent Băutură Energizantă:

- Cofeina din guarana și din pudra de cafea te ajută să fii activ și concentrat
- Îți asigură 100% din doza recomandată zilnic de vitamine B și C într-o singură porție
- Are un conținut caloric scăzut – doar 9 calorii/ porție
- Cu aromă de portocale și cu aromă de lămâie - lime

Cutie cu 10 plicuri



#### Ceai Instant pe Bază de Plante:

- Contribuie la performanța intelectuală
- Conține extracte de ceai pentru revigorare
- Se poate consuma cald sau rece, ca băutură revigorantă
- Conține numai 6kcal per porție.

Îl poți găsi în 3 variante: original, lămâie și piersică.

**Voi petrece mai mult timp în aer liber.** Soarele determină anumite reacții ale organismului, dintre cele mai importante fiind secreția naturală de vitamina D în prezența expunerii la soare, precum și secreția de serotonină (hormoni ai fericirii) la lumina soarelui. Te-ai simțit mai vesel pe vreme însorită? Serotonina este cea „vinovată”. De asemenea, lumina soarelui activează anumiți centri cerebrali, sporind memoria, atenția și capacitatea de muncă.

Planul tău de sănătate pentru o viață întreagă începe **ASTĂZI**

Gama excelentă de produse de nutriție, controlul greutateii și îngrijire corporală Herbalife este susținută de servicii personalizate, prietenoase și de o garanție de returnare a banilor în 30 de zile. Pentru mai multe detalii, consultați ultima Broșură de Produse.

Distribuitorul dvs. Independent Herbalife este :