

# Wellness Courier



De îngrijirea pielii pe timpul verii se ocupă  
**HERBALIFE!**

## NEWSLETTER HERBALIFE

Expertul Herbalife în Nutriție Externă, Jacquie Carter, îți împărtășește cele mai bune sfaturi pentru a avea un corp frumos, chiar înainte de venirea verii:

### Exfolierea...

nu este, prin definiție, unul dintre cele mai fermecătoare subiecte despre o piele sănătoasă. Este un proces natural, prin care organismul scapă de straturile exterioare de celule moarte, în timp ce altele noi se creează sub acestea. Și poate nu o să îți vină să crezi, însă organismul nostru elimină în fiecare zi milioane de particule de celule epiteliale. Din fericire pentru noi, nu ne schimbăm pielea brusc, ca șarpele, ci particule mici de celule se desprind pe parcursul zilei, fără ca noi să ne dăm măcar seama.

Aspectul pielii noastre și senzația la atingere. O piele fără strălucire, aspră și crăpată, este o piele de pe care nu s-au înlăturat încă profund celulele vechi. Pielea luminoasă și mai netedă apare atunci când s-a făcut o exfoliere.

În adolescență, ne regenerăm complet straturile superioare ale dermei o dată la 14 – 20 de zile.

Dar, pe măsură ce ne apropiem de 40 de ani, pentru același proces este nevoie de până la 45 de zile.

Rezultatul este o piele uscată și deshidratată, aspră la pipăit. Și pentru a arăta cât se poate de bine, avem nevoie de un mic ajutor.

Iar aici vedem de ce un exfoliant bun – așa cum este **Crema exfoliantă cu Multivitamine NouriFusion** – devine atât de important în procesul de îngrijire a pielii.

Secretul pielii sănătoase și tinere stă în a-i da procesului de regenerare celulară acel imbold de care are nevoie. Iar produsele de exfoliere tocmai asta fac. Conțin particule mici care ajută la îndepărtarea stratului de celule moarte, masând pur și simplu exfoliantul pe piele. Prin această acțiune, stratul de celule moarte acumulate este îndepărtat, lăsând la iveală o piele nouă și sănătoasă.

Pe lângă faptul că te ajută să arăți minunat, o bună exfoliere mai are următoarele avantaje:

- îndepărtează impuritățile și urmele care îți pot bloca porii
- îmbunătățește textura pielii
- reduce apariția ridurilor și a liniilor de expresie
- îți lasă pielea netedă și catifelată
- permite o mai bună aplicare a machiajului
- le permite altor produse de îngrijire să intre mai bine în piele



## NEWSLETTER HERBALIFE



### Fă ordine de vară și în stilul tău de viață!

Pe măsură ce vremea se încălzește și alegem haine care dezvăluie mai multă piele, este greu să ignori amprenta iernii. Prin urmare, acesta este cel mai bun moment pentru un nou început și pentru a-ți reevalua obiceiurile alimentare și de viață. Câteva schimbări mici acum îți vor permite ca la vară să fii în formă.

Propune-ți să faci mișcare în fiecare zi, timp de 30 de minute – nu trebuie neapărat să alergi sau să mergi la sală, ci poți alege o activitate care îți place. Atâta timp cât îți crește pulsul și îți se accelerează respirația, totul e bine! Profită la maxim de vremea frumoasă și de serile liniștite pentru a ieși în aer liber, plimbă-te la prânz sau mergi la serviciu pe bicicletă; cu toții spunem că nu avem timp să facem mișcare, însă 30 de minute nu înseamnă prea mult!

Asigură varietate dietei tale, consumând alimente din cele 5 grupe de mai jos; astfel, mesele nu vor fi doar mai plăcute, ci îți vei oferi și corpului toți nutrienții necesari pentru a funcționa corespunzător și pentru a avea energie. Consumă o gamă variată de alimente din primele patru grupe. Încearcă să reduci consumul de alimente bogate în acizi grași și zahăr și caută alternativele mai sănătoase, care conțin acizi nesaturați, cum ar fi peștele gras, nucile, semințele, avocado, uleiul de măsline și legumele.

- Fructe și legume
- Alimente care conțin amidon, cum ar fi orezul, pastele, pâinea și cartofii. Este și mai bine dacă alegeți variantele cu cereale integrale.
- Proteine – cum sunt carnea, peștele, ouăle, fasolea
- Lapte și produse lactate
- Alimente care conțin grăsime și zahăr



## NEWSLETTER HERBALIFE

Un jurnal al alimentelor sau al kilogramelor pierdute te va păstra motivat și pe drumul cel bun. Scriind ce mănânci, vei avea o viziune mai realistă asupra produselor pe care i le furnizezi zilnic organismului tău – e ușor să „uiți” acele gustări luate pe ici, pe colo. Pe măsură ce trec săptămânile, poți privi în urmă ca să vezi cât ai progresat; e un mod minunat de a te păstra canalizat pe atingerea obiectivelor.



Nu încerca să pierzi prea multe kilograme, prea repede. O pierdere în greutate lentă și constantă, de 0,5 -1 kg pe săptămână este ideală.

Dietele drastice pot duce la o pierdere rapidă a kilogramelor, însă pe termen lung te vei chinui să respecti regimul extrem de sever și de îndată ce vei începe să mănânci normal, kilogramele se întorc. Poate că 0,5 kg slăbite săptămânal nu înseamnă mult, însă pe măsură ce săptămânile trec, o să începi să vezi diferențele.

Hidratează-te! Este important să bei multă apă, deoarece organismul pierde zilnic în jur de 1,5 litri de apă – chiar mai mult dacă afară e cald sau dacă faci sport. Uneori, confundăm setea organismului cu senzația de foame, așa că, înainte de a lua o gustare bea un pahar de apă ca să vezi dacă, într-adevăr și după, îți mai este foame.



Nu te transforma în sclavul cântarului! Concentrează-te mai mult pe schimbările comportamentale pe care dorești să le obții și mai puțin pe ce afișează cântarul. Pe măsură ce noile obiceiuri, mai sănătoase, le înlocuiesc pe cele vechi, greutatea ar trebui să se regleze de la sine.



## NEWSLETTER HERBALIFE



# Herbal Aloe

Păr Minunat. Piele Strălucitoare

 HERBALIFE.



Îți dorești un păr minunat și o piele strălucitoare?

**NOUA GAMĂ Herbal Aloe  
se lansează în curând!**

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

Gama excelentă de produse de nutriție, controlul greutății 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 Distribuitorul dvs. Independent Herbalife.

Distribuitorul dvs. Independent Herbalife este :