

Wellness Courier

SFATURI DE VACANȚĂ



Vacanța reprezintă un motiv de bucurie, înseamnă relaxare și distracție alături de cei dragi, familie sau prieteni. Reprezintă ocazia să ne reîncărcăm bateriile și să ne refacem forțele pentru perioada ce urmează.

Pentru a ne bucura la maximum de ceea ce ne poate oferi vacanța trebuie să ținem cont de câteva recomandări importante, care să facă această experiență una cu adevărat relaxantă și care să ne țină departe de eventualele probleme.



Apa este carburantul nostru pe timp de vară așa că regula de bază în această perioadă este: hidratare, hidratare, hidratare și apoi... și mai multă hidratare!

Apa este un element esențial în corpul nostru, face parte din toate țesuturile și organele noastre, de aceea nu trebuie să așteptăm să ni se facă sete pentru a consuma lichide. Senzația de sete este asemenea unui sistem de alarmă care pornește după ce deshidratarea s-a instalat.



Recomandarea generală este să bem minim doi litri de lichide pe zi, dar pe timpul verii această cantitate nu este suficientă. În plus, aceste lichide se referă la apă sau ceai neîndulcit. Alte băuturi, în special cele dulci nu fac altceva decât să ne deshidrateze și mai mult.

Apa se obține și din alimentație, iar pe timpul verii este bine să profităm de fructele și legumele de sezon bogate în apă: castraveți, roșii, spanac, salată, pepene, caise, piersici etc.



Pont Herbalife: dacă nu sunteți obișnuiți să beți cantitatea necesară de apă vă recomandăm să adăugați **concentrat Herbal Aloe** cu aromă de Mango în apa pe care o consumați. O să obțineți o băutură cu gust tropical, ideală pentru vară și toată hidratarea suplimentară din sucul de Aloe vera!

Wellness Courier

Nu cedați în fața gustărilor de la orice pas! Pe litoral sau la munte, turiștii aflați în vacanță sunt ademeniți în permanență de mirosurile îmbietoare și de culorile vii ale mâncării de tip fast-food sau semi-preparate.

Tentația este mare, mai ales atunci când suntem în concediu deoarece dorim să ne menajăm cât mai mult, să ne rezervăm timpul mai degrabă pentru distracție, odihnă și relaxare decât pregătirii de mese sau de gustări sănătoase.

Pont Herbalife: puteți să stați ușor departe de „bunătățile pline de calorii” cu ajutorul delicioaselor **batoane proteice** care asigură eliberarea treptată a energiei! Un baton are doar aproximativ 140 de calorii și un conținut ridicat de proteine.



Păstrați-vă un program constant! În vacanță corpul nostru iese din rutina cu care era obișnuit din mai multe motive: pentru că mâncăm dezordonat, pentru că ne trezim și ne culcăm mai târziu, pentru că activitățile noastre se limitează sau se diversifică.

„Programul” cu care este obișnuit corpul nostru ne ajută metabolismul și toate procesele importante din corp precum respirația, circulația, digestia etc. Atunci când acest program se modifică, corpul nostru reacționează, de aceea, când călătorim, apar diverse manifestări precum: probleme de digestie și disconfort gastric, insomnii sau somnolență etc.

Chiar dacă intrăm în modul de vacanță, trebuie să păstrăm obiceiurile bune, adică să facem tot posibilul să nu ne dezechilibrăm programul de masă și somn. În privința alimentației e bine să mențineți 3 mese principale pe zi și 2 gustări.



Pont Herbalife: Produsele Herbalife vă sunt de mare ajutor, oriunde v-ați afla. Pentru o masă sănătoasă preparați ușor **shake-ul Formula 1** cu aroma preferată sau țineți la îndemână un **baton Formula 1 Express**.



Wellness Courier

Rămâneți activi pe perioada verii! Chiar dacă suntem în vacanță și tentația de a lenevi este mare, lipsa activității fizice poate duce rapid la acumularea “kilogramelor de vacanță”, un suvenir cu care nu ne place să rămânem.

Pentru a evita acest aspect trebuie să ne rezervăm un pic de timp pentru a face sport intensiv minim 30 minute în fiecare zi sau o oră de efort fizic mediu. Cel mai bine este să profitați de anotimpul cald și să faceți mișcare în aer liber.

Puteți începe cu 30 minute de sport dimineața, în funcție de ceea ce preferați, jogging, înot lejer, gimnastică, aerobic etc. Iar seara puteți să o rezervați plimbărilor lungi, pe răcoare.

Pont Herbalife: pentru un plus de energie fă-ți o băutură energizantă Liftoff! Aceasta te va ajuta să fii activ și concentrat deoarece asigură o cantitate mare de vitamine B și C, precum și cofeină din guarana și din pudră de cafea.

Pont Herbalife: pentru un plus de energie fă-ți o băutură energizantă Liftoff! Aceasta te va ajuta să fii activ și concentrat deoarece asigură o cantitate mare de vitamine B și C, precum și cofeină din guarana și din pudră de cafea.



Vacanță plăcută!

