

# Ομαδικά Σπορ

# NEO



Ανήκετε στην κατηγορία των Ομαδικών Σπορ αν είστε μέλος μιας ομάδας σε ένα σπορ όπως είναι το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ ή η ποδηλασία σε βουνό.



Δύο βασικοί παράγοντες βοηθούν στην ενίσχυση μιας εξαιρετικής επίδοσης: ενέργεια και ενυδάτωση. Καθώς απαιτούμε περισσότερα από το σώμα μας όταν γυμναζόμαστε, είναι ζωτικής σημασίας ότι υποστηρίζουμε το σώμα μας και του προσφέρουμε ότι χρειάζεται. Το **Ισοτονικό Ποτό H<sup>3</sup>O Pro™** προσφέρει ενυδάτωση και ενέργεια σε συνδυασμό με την ιδιότητα της απορρόφησης και βασικά αντιοξειδωτικά που βοηθούν την προστασία του σώματος από τις ενδεχόμενες βλαβερές επιπτώσεις των ελευθέρων ριζών. Σας προσφέρει περισσότερα από άλλα ηγετικά προϊόντα της αγοράς.

Η Herbalife προσφέρει επιστημονικά τεκμηριωμένα προϊόντα για να υποστηρίξετε τις ανάγκες του σώματος σας – πριν, κατά την διάρκεια και μετά την γυμναστική.

## ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΠΡΙΝ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ:

### ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ (τουλάχιστον 1,5 ώρα πριν την γυμναστική)

Καταναλώστε υδατάνθρακες πριν από την άσκηση για να προσφέρετε ενέργεια. Απολαύστε ένα γευστικό Σέικ **Herbalife Formula 1** για να προσφέρετε ενέργεια πριν από την γυμναστική. Τα Σέικ μας είναι γευστικά και θρεπτικά και δεν θα σας βαρύνουν. Ξεκινήστε πίνοντας ένα **Ισοτονικό Ποτό H<sup>3</sup>O Pro™** πριν ξεκινήσετε την γυμναστική σας για μια επιπλέον ενέργεια και να σας βοηθήσει να μειώσετε το ενδεχόμενο της αφυδάτωσης.

### ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Παραμείνετε ενυδατωμένοι ενώ γυμνάζεστε για να αποφύγετε τις αρνητικές επιπτώσεις της αφυδάτωσης όπως η κόπωση. Τα ισοτονικά ποτά έχουν την ίδια συγκέντρωση υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών με το σώμα σας, που σημαίνει πως απορροφούνται γρήγορα, αν όχι γρηγορότερα, από το νερό. Αναζωογονήστε το εαυτό σας με το **Ισοτονικό Ποτό H<sup>3</sup>O Pro™** κατά την διάρκεια της γυμναστικής για ενυδάτωση και ενέργεια.

### ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Η πρωτεΐνη μετά την άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει στην αποκατάσταση των μυών, για αυτό απολαύστε μια γευστική **Σοκολάτα Πρωτεϊνών** μετά την γυμναστική σας! Θρέψτε το σώμα σας με ένα Σέικ **Herbalife Formula 1** για να αυξήσετε την ποσότητα Υδατανθράκων και προσθέστε μια μερίδα της **Herbalife Formula 3** Σκόνη Πρωτεϊνών μετά την γυμναστική σας, για να προσφέρετε στο σώμα σας πρωτεΐνη για μυϊκή αποκατάσταση και για να χτίσετε μια άπαχη μυϊκή μάζα.



### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Οι Υδατάνθρακες πριν την γυμναστική μπορούν να σας βοηθήσουν να έχετε συνεχής ενέργεια. Η ενυδάτωση είναι σημαντική για να αποφύγετε τις αρνητικές συνέπειες της αφυδάτωσης όπως είναι η κόπωση. Η πρωτεΐνη είναι σημαντική μετά την άσκηση για μυϊκή αποκατάσταση και για να σας βοηθήσει να χτίσετε μια άπαχη μυϊκή μάζα.

### ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Καθημερινά θρέψτε το σώμα σας με υγιεινά και ισορροπημένα γεύματα, φρούτα και λαχανικά υποστηρίζοντας το πρόγραμμά σας με τα προϊόντα Βασικής Διατροφής: **Herbalife Formula 1, Φυτικές Ύνες και Βότανα.**

### ΛΥΣΕΙΣ ΕΙΔΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Για ειδικές ανάγκες διατροφής μπορείτε να εξατομικεύσετε το πρόγραμμά σας με τα προϊόντα της σειράς Ειδικής Διατροφής, όπως η **Herbalife Formula 3**, που μπορούν να χτίσουν μια άπαχη μυϊκή μάζα όταν χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα γυμναστικής.

Η Herbalife έχει μια ευρεία σειρά από προγράμματα αθλητικών χορηγιών, υποστηρίζοντας κορυφαίους αθλητές και αθλητικές ομάδες όπως ο Τριαθλητής Olliv Freeman και η Εθνική Ομάδα Χόκεϊ της Φιλανδίας. Οι αθλητές έχουν υψηλές διατροφικές απαιτήσεις λόγω των υψηλών επιπέδων δραστηριότητάς τους, επομένως η καλή διατροφή είναι απαραίτητη. Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε ποικιλία τροφών και σε συνδυασμό με τα προϊόντα της Herbalife® αποτελούν το συνδυασμό της νίκης!

**Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον Ανεξάρτητο Herbalife Σύμβουλό σας.**

Ο Ανεξάρτητος Herbalife Σύμβουλόσ σας είναι:

Επισκεφθείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση [www.h3opro.com](http://www.h3opro.com) για να μάθετε ακόμα περισσότερα και...

*ζήστε την διαφορά!*