

ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

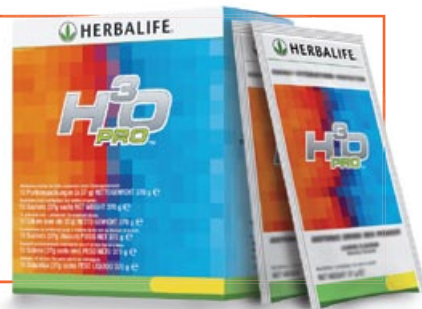
ΕΝΕΡΓΕΙΑ & ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

## Γενική Γυμναστική

# NEO



Ανήκετε στην κατηγορία της Γενικής Γυμναστικής εάν πηγαίνετε τακτικά στο γυμναστήριο, συμμετέχετε σε προγράμματα καρδιοαγγειακής ή αεροβικής γυμναστικής όπως το τζόκινγκ ή κωπηλασία, ή συμμετέχετε σε σπορ όπως το τένις.



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 υποστηρίξουν 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 υδατόνθρακες πριν από την άσκηση για να προσφέρετε ενέργεια.

#### ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Σήμερα, τα **ισοτονικά ποτά** αποτελούν την επιλογή που προτιμούν οι περισσότεροι άνθρωποι που γυμνάζονται καθώς και οι αθλητές που θέλουν εξαιρετική ενυδάτωση και ενέργεια. Τα **ισοτονικά ποτά** έχουν την ίδια συγκέντρωση υδατανθράκων και ηλεκτρολυτών με το σώμα σας, που σημαίνει πως απορροφούνται το ίδιο γρήγορα, αν όχι γρηγορότερα, από το νερό. Καταναλώστε ένα **Ισοτονικό Ποτό H<sup>3</sup>O Pro**™ κατά την διάρκεια της γυμναστικής σας για ενυδάτωση και ενέργεια.



#### ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

Απολαύστε μια γευστική **Σοκολάτα Πρωτεϊνών** ή ένα Σέικ **Herbalife Formula 1** με μια μερίδα **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;

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 Ollly 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!**