

Herbalife

BÜLTEN SAYI 156

Inspire

Wellness kararlarınızı uygulamaya BAŞLAYIN!

Tatil mevsimi deyince akla genelde, diğer günlerinizde kaçındığınız tatlılar, çikolatalar, kekler ve alkollü içkiler gibi etrafınızı saran cazip gıdalar ve içeceklerle dolu bir ortam gelir. Peki siz de tatili, kemerlerinizi gevşettiğiniz ve sağlıklı yemek hakkında her şeyi boş verdiğiniz zamanlar olarak mı görüyorsunuz?

Eğer öyle düşünüyorsanız kısa zaman sonra enerji seviyelerinizde bir düşüşle ve artan kilolarla mücadele etmek zorunda kalabilirsiniz! Tabii, tüm bunlar hiç de güzel haberler değil.

Eğlencenin tadını tabii ki çıkarmalısınız, ancak vücudunuzu da unutmayın!

Bu sayıda sizlere Herbalife® ürünlerince desteklenen sağlıklı ve çeşitli beslenme alternatiflerinin tatil mevsimi boyunca size nasıl yardımcı olacağını ve kendinizi harika hissetmeye devam etmenize yardım edeceğini anlatacağız.



Herbalife'dan yardım eli

Sağlıklı ve gerektiğinde de takviyelerle desteklenen bir beslenme düzeni sayesinde sadece güçlü bir temele sahip olmakla kalmazsınız, aynı zamanda vücudunuzun her gün ihtiyaç duyduğu temel besinleri de almış olursunuz. Uyguladığınız bu sağlıklı beslenme düzeninden birkaç kere kaçamak yapmak sahip olduğunuz güçlü temeli olumsuz etkilemez ama aşırıya kaçtığınızda vücudunuz sizi hemen uyaracaktır! Çok fazla tuz, doymuş yağ, şeker ve suni koruyucu maddeler, vücudunuz için felaket anlamına gelebileceği gibi daha uzun süreli olumsuz etkiler nedeniyle kendinizi bitkin hissetmenize

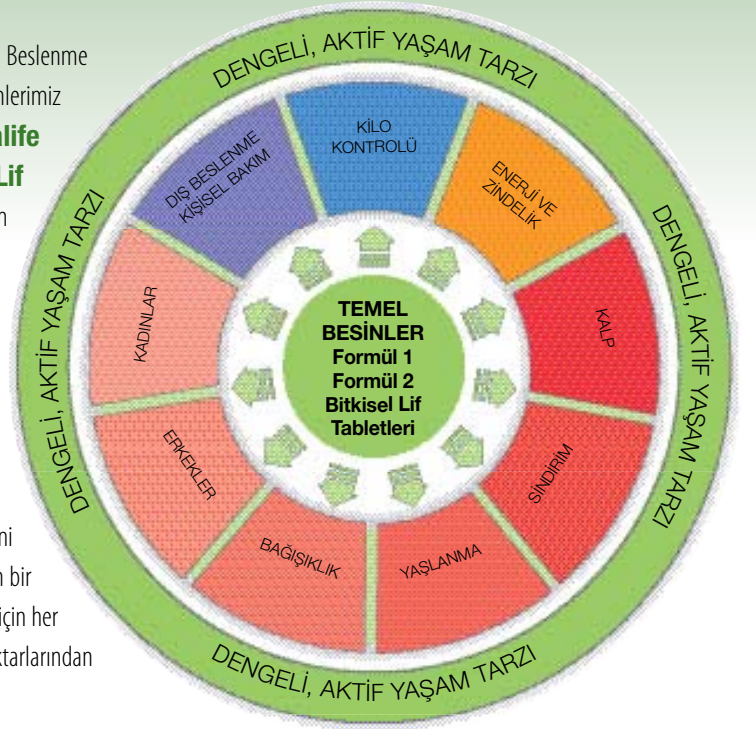
de neden olabilir. Ayrıca tüm bu maddeler, kilonuzun artmasına da yol açar! Fazla kilolu olmak ise hareketlerinizde yavaşlamanız ve vücudunuza stres yüklemeniz demektir.

Çok fazla tuz, şeker veya doymuş yağ içermeyen, çeşitli besinlerden oluşan ve dengeli bir diyet uygulayarak kilonuzu kontrol etmeye çalışın. Ayrıca bu dengeli diyetinizi, ihtiyaç duymanız halinde vücudunuzun verimli bir şekilde çalışması için her gün gereken besinleri sağlayan Herbalife® gıda takviyeleriyle de destekleyebilirsiniz.

Temel Beslenme

Temel Beslenme konsepti, Herbalife'a özgü bir programdır. Yandaki Temel Beslenme çarkının ortasında, bilimsel çalışmalarımıza dayanarak geliştirilen temel ürünlerimiz yer almaktadır: **Herbalife Formül 1 Gıda Takviyesi, Herbalife Formül 2 Vitamin ve Mineral Tabletleri ve Bitkisel Lif Tabletleri**. Bu ürünler, dengeli, sağlıklı ve çeşitli besinlerden oluşan bir diyetle ve aktif bir yaşam tarzıyla birlikte kullanıldığında wellness programınızı en verimli şekilde desteklemektedir.

Temel vitamin ve mineraller için tavsiye edilen günlük tüketim miktarının %100'ünü elde edebilmek için Herbalife Formül 1'i, Herbalife Formül 2 Vitamin ve Mineral Tabletleri ve Bitkisel Lif Tabletleri ile birlikte tüketin. Tavsiye edilen günlük tüketim miktarı, hemen hemen tüm (%97-98) sağlıklı bireylerin, yaşları ve cinsiyetleri ne olursa olsun, gereksinimlerini karşılayabilmek için her gün tüketmeleri gereken besin miktarını gösteren bir kılavuzdur. Eksikliklerinin neden olabileceği olumsuz etkilerden kaçınmak için her gün tüketmemiz gereken besinlerin tavsiye edilen günlük tüketim miktarlarından almaya çalışmalıyız.



Soya proteini

Soya proteini, sağlık açısından faydalarıyla bilinir. Kendinizi daha uzun süre tok hissetmenize ve bir fitness rejimi ile birlikte kullanıldığında da yağsız kas kütlesi oluşturmaya yardımcı olabileceği gibi doymuş yağ oranı düşük bir diyetle birlikte kullanıldığında dengeli bir şekilde kolesterol seviyenizi korumanıza da yardım edebilir.

Kilo kontrolü

Kilonuzu kontrol etmekte zorlanıyor musunuz? Herbalife size etkili bir kilo kontrolü programı öneriyor. Hayatınızda değişiklik yapmak için daha fazla beklemenize gerek yok - olumlu bir değişikliğe hemen şimdi başlayabilmeniz için Herbalife size yardım edebilir! Tek yapmanız gereken farkı hissetmek için günde iki öğünüüz yerine lezzetli Formül 1 shake'lerini ve kalan öğünüüzde de sağlıklı ve dengeli besinleri tüketmek! Böylece kilonuzu kontrol ederek parti mevsimine hazırlanabilirsiniz.

Uzun yürüyüşler, yüzme, bahçe bakımı veya partilerde dans ederek aktif yaşantınızı sürdürün, çünkü egzersiz sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzında önemli bir

rol oynarken kilonuzu kontrol etmenize de yardımcı olabilir bu nedenle de uzun vadede hayatınızda önemli bir yeri olmalıdır. Ayrıca egzersiz kendinizi canlı ve enerji dolu hissetmenizi sağlar!

Kilo kontrol hedeflerinize ulaştığınızda ise ödül olarak kendinize yeni kıyafetler alın ve parti yiyeceklerinden bir miktar yemeyi de unutmayın, ama tüm bunları bir tür ödül gibi düşünüp tabağınızdaki porsiyonun büyüklüğüne de mutlaka dikkat edin!

Sağlıklı Beslenme

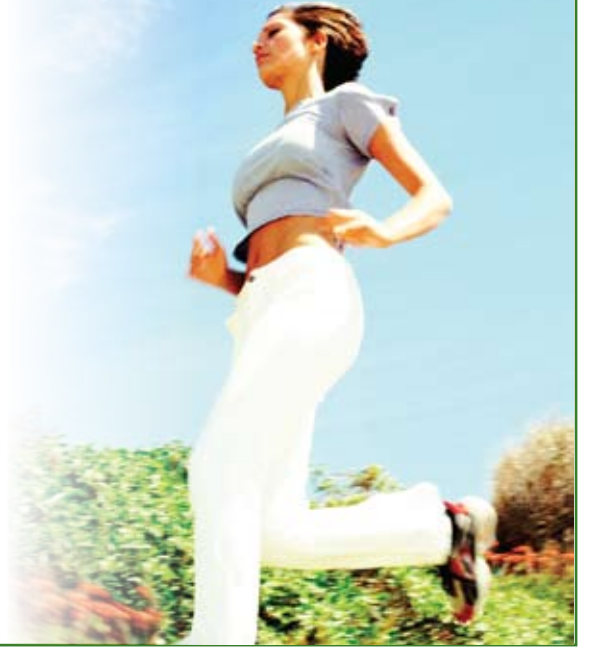
Kilo kontrol hedeflerinize ulaştığınızda bu kilonuzu, gerektiğinde takviyelerle desteklenen sağlıklı besinlerle ve aktif bir yaşam tarzıyla korumanız gerekir. Bu durumda, her gün bir öğününüzde Herbalife Formül 1 shake'i içmeye ve diğer iki öğününüzü ise sağlıklı besinlerle geçirmeye çalışın. Egzersizi ve gerektiğinde de gıda takviyelerini unutmayın. Herbalife Formül 1 shake'i, bir bardakta çabuk ve kolay bir şekilde hazırlanabilen ve vücudunuz için faydalı olabilecek, pratik ve dengeli bir öğündür!

Parti mevsiminde gün boyunca yapmayı planladığınız tüm faaliyetlerinizde gerekli enerjiye sahip olabilmek için güne bir Formül 1 shake'i ile başlayın! Vücudunuza ihtiyaç duyduğu temel vitamin ve mineralleri ve ayrıca soya proteinini veren harika bir kahvaltılık olan shake'lerin enerji değeri 220 kaloriden bile azdır.



Programınızı kişiselleştirin

Temel Beslenme Çarkı'nın merkezinin dışında ise **Hedefe Yönelik Beslenme** ürünleri serimiz yer almaktadır. Bu ürünler, belirli ihtiyaçlara yönelik olarak tasarlanmıştır. Aynı zamanda **Kişisel Herbalife Koçu** - olarak da hareket eden **Bağımsız Herbalife Distribütörünüzden** sizle bir **Wellness Değerlendirmesi** yapmasını isteyin. Bu değerlendirme, kişisel wellness ihtiyaçlarınızı belirlemenize ve bu ihtiyaçlarınıza yönelik ürünleri seçmenize yardımcı olacaktır. Tek yapmanız gereken, sunduğumuz ürün serilerinden hangilerinin size yardımcı olabileceğini görebilmek için çarkın farklı renklerdeki bölümlerine bakmak ve ardından programınızı kendinize uyarlamak!



Destek – her ihtiyaç duyduğunuzda!

Herbalife'in wellness'a yönelik kişisel yaklaşımı, Kişisel Herbalife Koçunuzun (Herbalife Distribütörünüz), ihtiyaç duyduğunuz her an sizi desteklemek veya yönlendirmek amacıyla her an ulaşılabilir olması şeklindedir. Wellness hedefleriniz ne olursa olsun:

- Gerçekçi ve ulaşılabilir wellness hedeflerini belirlemenize yardımcı olmak,
- Herbalife® ürünlerinin verimliliğini en üst düzeye çıkartmak,
- İlerlemenizi takip etmek için uygulayabileceğiniz yöntemleri sunmak,
- Hedeflerinize ulaşmanızda yardımcı olabilecek ipuçları ve faydalı bilgiler vermek,
- Wellness hedeflerinize ulaşmanız için size ilham vermek ve sizi motive etmek için Herbalife Distribütörünüz yanınızda olacaktır.

Parti mevsiminin tadını çıkartın!

Yeni yılda aldığınız kararları uygulamaya hemen başlayın. Siz yeter ki isteyin, Herbalife bu yolda size yardımcı olacaktır!



Herbalife® Temel Beslenme Ürünleri

Herbalife® Temel Beslenme ürünleri, dengeli, sağlıklı ve çeşitli besinlerden oluşan bir beslenme ve aktif bir yaşam tarzıyla birlikte kullanıldığında wellness programınızı en verimli şekilde destekler.



Herbalife Formül 1 Besleyici Shake Karışımı

Her gün, dünyanın dört bir yanında bir milyondan fazla Herbalife Formül 1 shake'i tüketilmektedir.

Lezzetli Herbalife Formül 1 shake'i, içerdiği besinler açısından dengeli, birçok işleve sahip olan ve tek bir bardak içinde hazırlaması kolay, pratik bir öğündür!

Formülü Herbalife'in beslenme uzmanları tarafından geliştirilen Formül 1, soya proteini, karbonhidratlar ve sağlıklı liflerin yanı sıra vitamin ve minerallerle doludur ve her bir porsiyonu 220 kaloriden de azdır!

Günde bir veya iki öğün yerine Herbalife Formül 1 shake'i tüketerek bir yandan kalori tüketiminizi kontrol edebilir bir diğer yandan da öğün aralarında daha az atıştırmanıza yardımcı olacak şekilde kendinizi daha uzun süre tok hissetmenize yardım edebilecek proteini alabilirsiniz.



Herbalife Formül 2 Vitamin ve Mineral Tablet

Herbalife Formül 2 Vitamin ve Mineral Tablet, günlük beslenme düzeninizi tamamlamak üzere temel vitamin ve minerallerle birlikte benzersiz bir bitki karışımını da içeren, besleyici bir gıda takviyesidir. Kilo kontrolü veya sağlıklı beslenme programınızın bir parçası olarak Herbalife Formül 1 ile birlikte kullanıldığında bu üründen en fazla verimi alabilirsiniz.



Herbalife Bitkisel Lif Tabletleri

Vücudun atık ve toksinlerden kurtulmak için sahip olduğu doğal mekanizmasını tamamlamaya yardımcı bir gıda takviyesidir. Kilo kontrolü veya sağlıklı beslenme programınızın bir parçası olarak Herbalife Formül 1 ve Formül 2 Vitamin ve Mineral Tabletler ile birlikte kullanın.

- Vücudun atık ve toksinlerden kurtulma sürecini hızlandırmaya yardımcı olan çözülebilir liflerden bolca içerir
- Herbalife Formül 1 ile birlikte kullanıldığında sindirime destek olabilir.

Herbalife® Gıda Takviyeleri



Özel Gıda Takviyeleri serilerimizde yer alan ürünler ile temelinizi güçlendirin ve programınızı kendinize özel bir hale getirin:

Ürünlerimiz veya ürün serilerimiz hakkında daha fazla bilgi için yerel Bağımsız Herbalife Distribütörünüze danışabilirsiniz. Yaşam tarzınıza Herbalife ile zenginlik katın!

Hayat Boyu Wellness Planınız BUGÜNDEN Başlıyor!

Herbalife'in bilimsel açıdan gelişmiş üstün beslenme, kilo kontrolü ve kişisel bakım ürünleri, kişisel ve arkadaş canlısı bir hizmet ve 30 günlük para iadesi garantisi ile de desteklenmektedir. Lütfen bir Ürün Broşürü isteyin.

Bağımsız Herbalife Distribütörünüz: