

O Verão está a chegar ...

É altura de se preparar!

Você vai estar

- de férias numa praia ensolarada este ano?
- à procura de amor?
- a planear um casamento?
- a querer perder um pouco de peso?
- ou apenas à procura de um óptimo início para o Verão? Então não procure mais – temos algumas sugestões excelentes para o ajudar a ter a sua melhor aparência neste Verão!



Controlo de peso personalizado para resultados saudáveis!



Batidos substitutos de refeição para controlo de peso altamente nutritivos, saudáveis e completos!

Directrizes para o brilho de Verão

As nossas Directrizes de três semanas para o Brilho de Verão combinam uns ajustamentos especiais de curto prazo na dieta, com o melhor em rotinas de cuidados com a pele, para assegurar que se sente e que a sua aparência estão no seu melhor, a tempo para o Verão que se avizinha!



Então, o que é que está envolvido?

Você irá dar ao seu corpo um intervalo na sua rotina do dia a dia:

- adicionando e retirando coisas específicas da sua dieta
- encorajando, gradualmente, o processo de desintoxicação do seu próprio corpo a trabalhar mais
- ajustando o PH do seu corpo a uma base mais alcalina natural, para ajudar a 'limpar' as células do seu corpo

- introduzindo alguns suplementos nutricionais especiais para incrementar todo o processo. Siga as nossas sugestões para eliminar suavemente as toxinas acumuladas, dando ao seu 'exterior' um novo brilho e ao seu 'interior' um novo recomeço – exactamente o que todos nós precisamos para nos ajudar a preparar para um Verão óptimo!

Dicas 1

1. Compre apenas produtos orgânicos frescos
2. Evite bebidas gaseificadas, porco e derivados, carnes embaladas, alimentos fritos, doces, bolos, bolachas, batatas fritas e alimentos enlatados
3. Substitua a margarina por manteiga
4. Tome um batido Fórmula 1 ao pequeno-almoço
5. Faça duas refeições de peixe gordo
6. Beba oito copos de 23 cl de água por dia
7. Tome a Fórmula 2 Vitaminas e Minerais, Fórmula 3 Fibras (para eliminar suavemente os desperdícios que irão ser libertados durante este plano estimulante), Fórmula 4 (que actua como um catalisador para ajudar o seu corpo a recuperar o seu equilíbrio natural de água e reduzir a retenção de líquidos) e o Cell Activator três vezes ao dia

E...

- Reduza o consumo de álcool a não mais de sete unidades por semana
- Reduza o consumo de café e de chá para metade (substitua pelo Concentrado de Ervas e pelo Concentrado de Herbal Aloés)
- Reduza a sua ingestão de hidratos de carbono a um terço
- Aumente o consumo de vegetais e saladas
- Faça um passeio a pé em passo rápido de 20 minutos todos os dias

Dicas 2

Continue com as directrizes 1-7, mais...

8. Evite o café e o chá tradicionais (use o Concentrado de Ervas e o Concentrado de Herbal Aloés)
9. Substitua o almoço por um Batido Fórmula 1 cheio de fruta (experimente com água em vez de leite)
10. Aumente o seu passeio diário para 30 minutos

E...

- Evite o leite de vaca, queijo, manteiga (substitua por quantidades reduzidas de produtos de cabra ou ovelha)
- Substitua mais duas refeições de carne por nozes e sementes, por exemplo, grãos de soja tostados
- Reduza a metade a sua ingestão diária de hidratos de carbono
- Compense com mais doses de vegetais e saladas
- Reduza o consumo de álcool a não mais de quatro copos de vinho

Dicas 3

Continue com as directrizes 1-10, mais...

- Aumente o consumo de fruta fresca e vegetais crus. Aspire a constituírem 75% de toda a sua alimentação!
- Substitua o pão, massa e batatas por arroz integral, uma vez por dia
- Adicione uma dose do Suplemento de Proteínas em Pó a cada batido de Fórmula 1
- Evite todos os leites, queijos, ovos e manteiga. Use azeite nas suas saladas e vegetais
- Evite toda a carne. A proteína pura presente na Fórmula 1 fornece um excelente substituto temporário
- Evite o álcool completamente
- Descanse bastante!

Durante a terceira semana poderá sentir sintomas de constipação (nariz a pingar, dores de cabeça brandas, etc.), manchas, cansaço e até alterações de humor. Apesar do desconforto temporário, isso são sinais que o seu corpo está a eliminar toxinas.

Esperamos que se sinta tão fresco e revitalizado no final da terceira semana, que muitos dos alimentos carregados de toxinas que costumava comer fiquem permanentemente de fora da sua lista de compras semanal!

Não se esqueça de mimar o seu corpo também no exterior...

Enquanto está a fazer uma inspecção ao seu 'interior', também necessita de trabalhar no seu 'exterior', para criar aquele 'brilho' magnífico

- Esconda aquelas grandes toalhas macias durante as próximas três semanas. Quando acabar o banho ou o duche, dê ao seu corpo uma escovadela vigorosa com uma luva de crina – escove na direcção do coração. Isto ajuda a remover as células mortas e estimula a circulação sanguínea.
- Muito tempo de molho no banho seca a pele, fazendo-a 'engelhar'; o engelhamento quebra a camada da pele de retenção da humidade, enquanto a água quente a despoja da sua hidratação natural. A imersão diária em água deve ser limitada a 10 minutos, mantendo a temperatura da água moderada – isto também se aplica ao duche. Termine com uma passagem com água fria, para estimular a circulação.
- Saia para o ar livre – o ar seco remove a hidratação da sua pele mais depressa do que ela pode ser repostada. Experimente o Spray Refrescante Radiant C durante o dia, enquanto está no interior, para arrefecer e refrescar instantaneamente a pele sequiosa.
- A actividade física regular ajuda a manter o seu corpo tonificado e em forma e, a transpiração ajuda a excretar os desperdícios do corpo – é precisamente por isso que necessita daquele passeio diário em passo rápido!
- Desobstrua os seus poros diariamente: quer a sua pele seja seca, oleosa, normal ou mista, escolha produtos que estejam o mais perto possível da natureza e tão gentis para com a sua pele quanto o possam ser. Use a gama de produtos de cuidados com a pele Nature's Mirror da Herbalife, de Limpeza-Tonificação-Hidratação.
- Reduza a aparência da pele de 'casca de laranja' com o Creme Alisador para o Corpo, formulado especialmente para suavizar e amaciar a pele. Este creme ajuda a acelerar o processo natural de exfoliação da pele. O Creme Modelador para o Corpo utiliza os ácidos fítico, cítrico e tartárico, de frutos e plantas, em conjunto com outros ingredientes combinados, especialmente, para ajudar a melhorar o tónus e a textura da sua pele.
- Finalmente, se é fumador – deixe de fumar! O tabaco cria rugas prematuras e rouba ao corpo antioxidantes preciosos (se não consegue mesmo deixar de fumar, dê à sua pele um reforço maior de nutrição com o Skin Activator, todos os dias, para ajudar a recuperar uma aparência mais suave, firme e jovem).



Lista de Verificação do Brilho de Verão

Escolha entre os produtos abaixo, para obter um bonito brilho de Verão

Interior

Fórmula 1: O batido de Superalimento – a sua ferramenta mais importante neste plano de três semanas. A Fórmula 1 fornece todo o equilíbrio de nutrientes que o seu corpo necessita para um desempenho óptimo.

Fórmula 2 Vitaminas e Minerais: À medida que simplifica e limpa a sua dieta, este suplemento completo assegura que o seu banco de nutrientes se mantém atestado três vezes ao dia.

Cell Activator: A sua dieta é apenas tão boa quanto o que o seu corpo consegue absorver. O Cell Activator otimiza a capacidade do seu corpo de absorver os nutrientes dos seus alimentos e suplementos.

Fórmula 3 Fibras: Fora com o velho, venha o novo – um 'desobstrutivo da confusão', formulado cientificamente, na forma de pastilhas, para ajudar as coisas a funcionarem eficazmente. **Suplemento de Proteínas em Pó:** Ao longo das três semanas você estará a reduzir os alimentos 'pesados' e a digestão da carne é particularmente

'intensiva em trabalho'. No seu lugar, estará a usar o Suplemento de Proteínas de fácil absorção e assimilação, o qual é 'pesado' no fornecimento de proteína essencial, mas 'leve' no trabalho!

Fórmula 4: Obter aquele brilho saudável assenta na remoção de toxinas pelo corpo e a água é fundamental para todo o processo: o seu corpo é constituído por 70% de água e a água actua como o sistema de transporte do seu corpo. A Fórmula 4 actua como um catalisador para ajudar a restabelecer o equilíbrio natural de água do seu corpo, para que todo o processo de remoção de desperdícios se mova a um ritmo mais intenso. **Concentrado de Herbal Aloés:** Enquanto se refresca a si próprio e dá uma folga ao seu corpo das bebidas saturadas de açúcar, o aloés suave irá estar a apoiar o processo de desintoxicação, ajudando a suavizar e limpar o tracto digestivo.

Concentrado de Ervas: Se sente falta da sensação do seu café e chá, esta bebida deliciosa proporciona o substituto perfeito – tem de a experimentar para acreditar no impulso maravilhoso que ela pode dar – pode nunca mais vir a querer voltar para a sua velha chávena de café outra vez!

Exterior

Spray Refrescante Radiant C: Ditosamente refrescante e hidratante, estrague-se com mimos durante pelo menos três semanas e ensope a sua pele em nutrientes líquidos.

Nature's Mirror: Os cuidados com a pele no seu melhor. Nada se compara com o cuidado posto em assegurar que esta linha de produtos para a pele fornece à sua pele o melhor da natureza. Peça todos os pormenores ao seu Distribuidor.

Creme Alisador e Creme Modelador para o Corpo: O duo magnífico, capaz de transformar a pele granulosa numa pele suave e macia, sem covinhas. **Skin Activator:** As rugas vêm, mas também se podem ir embora! O Skin Activator proporciona uma nutrição sem rival. Experimente-o durante três semanas e então saberá exactamente porque é que ele é o nosso campeão de vendas em produtos de cuidados com a pele.

Estabeleça, simplesmente, uma data de início e encomende agora os seus produtos!

O Seu Plano de Bem-estar para Toda a Vida começa HOJE!

A magnífica gama de produtos Herbalife, cientificamente avançados, de nutrição, controlo de peso e cuidados pessoais, é apoiada por um serviço personalizado e amável.

O Seu Distribuidor Independente Herbalife é:

Manuel Alexandre Félix

+351 939 855 917 / +351 919 855 917

www.Pesologica.com

 **HERBALIFE.**


IPVD
Instituto Português de Verdade e Ciência

Número 109
Portuguese
#5921-PO-09