

Mantenha-se em Forma com uma boa alimentação!

Porque é que se há-de aborrecer com dietas?

O que deveria fazer para controlar o seu peso eficazmente, e como adaptar ao seu estilo de vida atarefado? A resposta é simples!

Perguntas, perguntas... e todas as outras pessoas 'fazem-no' excepto você, pelo que se vai sentir tolo e ficar fora de forma... não é...? Errado! NUNCA é demasiado tarde para começar um plano de boa forma, a actividade não é só para os de menos de 30 anos! Na verdade, o seu corpo, provavelmente até está a suspirar para que você se anime e sacuda alguma dessa 'ferrugem', no fim de contas, o corpo é concebido para a actividade. Se lhe é permitido ficar demasiado confortável, ele começa a aumentar de tamanho, a engordar e, geralmente, degenerar.

Pense a longo prazo! Qualquer que seja a sua idade, o exercício moderado só pode aumentar o seu bem-estar físico. Ele edifica e fortalece os músculos, melhora a densidade óssea (ajuda a manter ao largo a osteoporose), põe o seu coração a bombear e oxigena o corpo, ajuda a remover as placas das artérias, ajuda a mobilizar as toxinas encurraladas nas células gordas, utiliza a gordura armazenada reduzindo o peso corporal e proporciona muitos mais benefícios incríveis. O seu empenho para com uma rotina de boa forma a longo prazo é a melhor forma de evitar uma velhice

arruinada por uma saúde má. Para além de tudo isto, a actividade é divertida, conhece pessoas novas, descobre talentos que nunca soube que tinha e terá uma óptima aparência e sentir-se-á ÓPTIMO!

Você só vai ter um corpo, por isso comece já hoje!

Queremos que detenha toda a informação correcta antes de começar. Não é uma ciência, mas certa informação irá ajudá-lo a começar com o pé direito.

Mau combustível = mau desempenho! Para manter ou obter um corpo em forma, a quantidade e a qualidade do combustível que utiliza para obter energia, afecta não só o seu tamanho (excesso de gordura), mas também a sua saúde. Tal como um carro, um combustível de qualidade queima sem deixar resíduos e um mau combustível deixa atrás de si toxinas quando é queimado

(no seu corpo!). Comida rápida e pronto a comer provocam stress no corpo, com depósitos tóxicos. Necesita de combinar a boa nutrição, correctamente equilibrada, com a actividade regular – a recompensa – melhor saúde a longo prazo!

A importância da nutrição equilibrada...

As pessoas que fazem exercício regularmente, necessitam de assegurar que o seu corpo é fornecido com uma abundância de nutrientes de qualidade. Isto deve-se ao facto da sua ingestão de nutrientes ser partilhada entre o crescimento, reparação e rendimento de energia. O exercício extenuante naturalmente que provoca stress nas células do corpo e isto resulta em maiores danos nas células e destruição, o que, por esse motivo, necessita de nutrientes adicionais para restabelecimento e reparação. Num corpo saudável, à passagem de cada segundo, cerca de 5.000.000 de células morrem de desgaste devido ao uso. Estas são imediatamente substituídas através do processo contínuo de divisão celular do corpo. Contudo, um

fornecimento em nutrientes de pouca qualidade, conjugado com exercício intenso, provoca pressão neste processo, pois os alimentos encontram-se divididos também entre todas as outras funções do corpo.

Hidratos de Carbono

Os hidratos de carbono complexos (pão e cereais integrais, massa, batatas, feijão, fruta) são facilmente assimilados e disponibilizados pelo corpo como fonte de energia. As fibras destes alimentos ajudam a retardar a libertação de açúcar, proporcionando energia de duração mais longa. Os hidratos de carbono fornecem metade das calorias das gorduras.

- Os hidratos de carbono fornecem 4 calorias por grama
 - A gordura fornece 9 calorias por grama
- Ao cortar nas gorduras saturadas e nos alimentos gordos, pode gozar de energia adicional, sob a forma de combustível proveniente dos hidratos de carbono.

Água

Antes de mais nada, assegure-se que consome água em quantidade suficiente para prevenir a desidratação durante o exercício. A água deverá também ser consumida regularmente depois do exercício.

- Os músculos são compostos, aproximadamente, de 75% de água.
- A água perde-se através da transpiração e da respiração.
- A desidratação faz aumentar a temperatura do corpo e a energia é então retirada dos músculos para arrefecer o corpo, afectando o desempenho global.
- Os hidratos de carbono são armazenados como glicogénio nos músculos e no fígado e, por cada molécula de hidratos de carbono, nove moléculas de água são mobilizadas, quando o glicogénio é libertado como energia a água também o é.

O aloés vera torna a água simples ainda mais refrescante, com o bónus adicional de possuir propriedades suavizantes e de limpeza, benéficas ao tracto digestivo. Lembre-se de encher uma garrafa com Concentrado de Herbal Aloés antes de sair de casa...



Foque-se na Gordura

Proteínas

As proteínas alimentares fornecem ao corpo 25 aminoácidos, geralmente referidos como 'blocos de construção', os quais são utilizados para reparação e crescimento. Cada célula do corpo utiliza proteínas.

- As proteínas são uma terceira fonte de energia se as reservas de hidratos de carbono/gordura estiverem esgotadas.
- As proteínas provêm dos vegetais e de fontes animais.
- As proteínas ajudam a manter a massa muscular e, quando combinadas com exercício em sobrecarga, ajudam na construção da massa muscular.
- Não existem duas pessoas com as mesmas necessidades de proteínas – o seu peso, rácio entre músculo e gordura, estado de saúde, alimentação e a qualidade das proteínas que escolhe, determinam quais as suas necessidades individuais.

As proteínas não constituem uma fonte de combustível eficiente – para queimar uma caloria de proteína o corpo necessita de nove vezes essa quantidade em água, em comparação com queimar uma caloria de hidratos de carbono ou gordura. As proteínas, como fonte de energia, podem, assim, desidratar o corpo. (Se está a seguir um plano alimentar com elevado teor de proteínas e baixo teor de hidratos de carbono, lembre-se de beber BASTANTE água!)

Tal como com os hidratos de carbono e as gorduras, se comer mais proteínas do que as que o seu corpo necessita, o excesso será convertido e armazenado como gordura.

Gordura

Existem duas gorduras 'boas', vitais à saúde: ácidos gordos essenciais Ómega 3 e Ómega 6. As gorduras saturadas e monoinsaturadas não são essenciais, embora possam ser utilizadas como energia.

As gorduras boas são convertidas em prostaglandinas, as quais são substâncias do tipo de hormonas dinâmicas, que ajudam a manter o sangue pouco espesso, prevenindo a obstrução das artérias, baixam a pressão arterial, diminuem a inflamação, controlam o colesterol do sangue e os níveis de gordura, apoiam o sistema imunitário e as funções do cérebro, melhoram as funções dos nervos e regulam o açúcar no sangue. Não podemos sobreviver sem as gorduras boas!

Perda de Gordura – Ganho de Músculo

As fibras musculares são mais pesadas que o tecido adiposo (gordura), pelo que se está a tentar perder peso e está a fazer exercício 3 a 4 vezes por semana, não se admire se na verdade ganhar algum peso! Isto ocorre naturalmente, na medida em que a gordura armazenada é utilizada como combustível e forma-se, gradualmente, tecido muscular magro.

O exercício regular ajuda a aumentar e a manter um metabolismo eficiente de queima de gordura

Exercício Aeróbico

Jogging, ténis, natação, andar a pé, bicicleta, são tudo exemplos destas formas de exercício menos extenuantes e energéticos. Para obter benefícios, o coração necessita de atingir 80% do seu máximo durante um mínimo de 20 minutos. O exercício aeróbico reduz a pressão arterial, os níveis de colesterol no sangue, apoia a saúde cardiovascular e ajuda a normalizar os níveis de açúcar no sangue.

O que é que acontece quando faz exercício

Quando faz exercício, a pressão nos músculos causa quebras no tecido muscular, isto é conhecido como 'catabolismo'. O corpo, então, tem de reconstruir as fibras musculares, conhecido como 'anabolismo'. Ambos os processos utilizam energia. Com uma rotina de exercício regular, as fibras musculares multiplicam-se, crescem em tamanho, aumentam em força, têm mais acesso ao oxigénio e, conseqüentemente, necessitam de mais combustível (aumentando o seu potencial de queima de gorduras). A chave para uma rotina de exercício para queima de gorduras é manter a actividade aeróbica num nível confortável constante, onde o ritmo cardíaco esteja suficientemente aumentado, sem stress desnecessário sobre o corpo, idealmente durante 30 a 40 minutos, três vezes por semana, fazendo um intervalo de um dia para recuperação entre cada sessão. Fazer menos do que esta quantidade de exercício não irá encorajar o corpo a utilizar a gordura armazenada, na medida em que a gordura é armazenada fora do tecido muscular e não é canalizada, até as reservas de glicogénio nos músculos terem sido reduzidas. Para evitar lesões nos músculos e articulações, faça sempre um aquecimento e arrefecimento (alongamentos) de 10 minutos, antes e depois de cada sessão.

Suplementação

O exercício requer mais do que apenas combustível para energia, muitos micronutrientes são utilizados no processo.

Para ajudar a minimizar o stress oxidativo, neutralize os radicais livres e ateste as necessidades diárias do corpo de vitaminas e minerais, inclua um suplemento de alta qualidade de vitaminas e minerais e um suplemento antioxidante.

O Superalimento Fundamental

Não comece a sua rotina de exercício físico sem a Fórmula 1!

Se está a considerar uma rotina de exercício físico, a Fórmula 1 é o parceiro perfeito. Ela fornece o combustível fundamental, que queima sem deixar resíduos, e de absorção e assimilação fáceis.

A Fórmula 1 foi formulada cientificamente para fornecer um equilíbrio de proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas, minerais e fibra, para assegurar que o seu corpo recebe todos os nutrientes que necessita para um desempenho óptimo.

A Fórmula 1 está disponível em quatro sabores deliciosos, baunilha, morango, chocolate e frutos tropicais. Pode fazer experiências infundáveis com diferentes líquidos e frutos e criar receitas poderosas e ricas em energia, para alimentar o seu estilo de vida activo!

Substitua a sua antiga comida rápida pelo alimento do futuro – Fórmula 1!

Baunilha Morango Capuccino
Chocolate Frutos Tropicais



Imagem representativa – os produtos variam de país para país.

Plano de Compromisso

Compreenda as suas razões e motivações:

Use um marcador para assinalar todas as áreas relevantes do seu plano, depois exiba-o num sítio proeminente para referência.

Porque é que estou a fazer exercício?

Melhorar a forma Melhorar a massa muscular

Melhorar a energia Perder peso

Onde é que vou fazer exercício?

No ginásio local Em casa

No Centro de Lazer Num clube de atletismo

Que actividades é que vou escolher?

Desportos de equipa
Jogging Aulas de
dança Natação

Bicicleta

Vídeo em Casa
Culturismo
Ginástica
Squash/badminton
Ginástica em casa

Andar a pé em passo acelerado

Artes Marciais

Equitação

Yoga/Tai Chi

Outras

Quais são os meus objectivos?

Ter uma óptima aparência

Sentir-me óptimo

Ganhar autoconfiança

Outros

Fazer novos amigos

Divertir-me

Manter a saúde

Quando é que vou fazer exercício?

Dia sim dia não

Só aos fins-de-semana

Mulher/marido

Amigos/familiares

À hora de almoço

À noite

Treinador pessoal

Sozinho

Vá construindo o seu programa de actividades lentamente até 3 a 4 vezes por semana, não entre de roldão e tente, imediatamente, fazer uma hora quatro vezes por semana!

BOAS ESCOLHAS ALIMENTARES

Cereais Integrais, Cereais, Pão Integral, Arroz Integral, Massa Integral, Batata, Feijão e Legumes, Vegetais, Salada, Fruta, Carne vermelha magra, Peixe fresco e Marisco, Caça, Aves sem pele, Tofu, proteínas de Soja alternativas, Soja, Arroz, Leite de Cabra e de Ovelha, quantidades moderadas de Azeite e Manteiga sem sal



MÁS ESCOLHAS ALIMENTARES

Alimentos com gorduras saturadas, Chocolates, Doces, Rebuçados, Bolos, Pastelaria e Bolachas, Batatas Fritas, Aperitivos, Refeições de Pronto a Comer, Comida Rápida (cachorros, pizzas, hamburgers), Fritos, alimentos queimados ou tostados, Margarina, Óleos Vegetais hidrogenados, Carnes e Peixe Fumados ou processados



PENSE NA BOA FORMA A LONGO PRAZO!

Evite as gorduras saturadas, Beba água antes, durante e depois do exercício físico, Faça exercício físico dia sim dia não, Fazer exercício físico com o estômago cheio pode comprometer a digestão e causar câibras, Coma proteínas vegetais e animais, Suplemente com o complexo de multi-vitaminas e minerais da Herbalife e com antioxidantes (veja atrás, a selecção de produtos de bem-estar), Para evitar lesões, antes do exercício físico faça sempre uma rotina de

10 minutos de aquecimento e de arrefecimento, Assegure-se que equilibra a actividade com o descanso e sono de qualidade

Seja consistente

BOAS ESCOLHAS DE FLUIDOS

Água Concentrado de Herbal Aloés Bebida Instantânea à Base de Plantas

MÁS ESCOLHAS DE FLUIDOS

Bebidas doces e gaseificadas
Café
Chá tradicional

LEMBRE-SE

O metabolismo mantém-se elevado várias horas DEPOIS do exercício físico!

Active o seu Corpo

30 a 40 minutos, três vezes por semana, é tudo o que tem a fazer. Quando entrar na rotina, vai desejar já ter começado há anos atrás! Certifique-se apenas que não negligencia as necessidades do seu corpo de uma nutrição ótima. As nossas fórmulas fornecem dos melhores apoios nutricionais possíveis disponíveis – suplementos específicos para um estilo de vida activo:

Produto	Benefícios	Nº de Ordem
Complexo Multivitamínico	O seu corpo está a receber em quantidade suficiente, os nutrientes essenciais de que necessita para um bem-estar ótimo? Não confie no seu supermercado para lhe fornecer fruta e vegetais frescos, a abarrotar de nutrientes. As colheitas prematuras, os agro-químicos, armazenagem longa, demasiados processamento e cozedura, tudo isso escota o conteúdo natural do produto 'fresco'. Ateste com um suplemento de vitaminas e minerais de elevada qualidade.	#0126
Fibras	Está a comer cinco doses de vegetais e quatro de fruta todos os dias? Come cereais diariamente – entre 6 a 11 doses? Em conjunto, estas quantidades fornecem ao corpo 25 a 35 gramas de fibra alimentar, conforme recomendado pelos peritos nutricionais. O seu sistema digestivo funciona optimamente com esta ingestão diária. O seu sistema digestivo fornece ao seu corpo os nutrientes que ele necessita para manter o bem-estar. É fácil perceber porque é que as fibras são TÃO importantes para a saúde! Ateste com um suplemento de fibras de qualidade. Adicionámos uma mistura especial de plantas ao nosso suplemento para torná-lo ainda mais eficiente.	#0130
Concentrado de Herbal Aloés	Cuide diariamente do interior do seu corpo. O Aloés Vera é uma das melhores invenções da natureza e a mais popular! Ajudando a suavizar os problemas digestivos, o nosso suave Aloés é refrescante e promove uma acção de limpeza. Esta bebida é um tónico diário para o seu interior!	#0025
Thermojetics Amarelo	O desequilíbrio da glucose é a causa principal de muitos apetites por açúcar e hidratos de carbono, que o fazem procurar as guloseimas. Dois nutrientes específicos, a Garcinia Cambogia e o Crómio GTF são reconhecidos como sendo especialmente úteis no que respeita a ajudar a regulação natural do corpo do equilíbrio da glucose.	#0117
Herbal Concentrado Thermojetics	Bebida Instantânea à Base de Plantas: Os peritos estão sempre a dizer-nos para cortar no café, bom, tem aqui a forma perfeita de o fazer. Misturámos cinco espécies botânicas de acção rápida para criar a experiência herbal que vai querer apreciar todos os dias. Esta bebida é mais gentil para o seu corpo do que o chá e o café tradicionais. Cada chávena contém menos dois terços de cafeína do que uma chávena de café, pelo que pode reduzir a sua inanição de cafeína e beneficiar o seu corpo com um impulso herbal revigorante. Delicioso!	#0105 #0106 #0255 #0256 #0257
Pastilhas de Guaraná	Sente-se cansado e com necessidade de energia? Há séculos que o Guaraná é utilizado pelos índios da Amazônia pelas suas qualidades energéticas e refrescantes. Agora pode sentir os benefícios do Guaraná, cultivado 100% organicamente, sob a forma de pastilhas. O Guaraná é facilmente absorvido pelo corpo e começa a trabalhar rapidamente, proporcionando uma libertação lenta e uniforme, até seis horas! Tire o maior partido do seu dia com Guaraná! (As pastilhas de Guaraná contêm cafeína de ocorrência natural).	#0124
RoseOx	Todos nós, diariamente, respiramos químicos e poluentes ou absorvemo-los através da nossa pele, estes são toxinas que o corpo depois tem de eliminar. O exercício físico também cria 'actividade oxidante de radicais livres' no corpo, o que requer um fornecimento contínuo de nutrientes antioxidantes para ajudar a minimizar os danos. O nosso suplemento proporciona um poderoso apoio herbal antioxidante, perfeito para estilos de vida activos e atarefados.	#0139

Telefone ao seu Distribuidor independente para saber mais sobre os nossos outros ótimos produtos!

A excelente gama de produtos, cientificamente avançados, de nutrição, controlo de peso e cuidados pessoais da Herbalife, 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



Número 091
Portuguese
#5921-PO-091