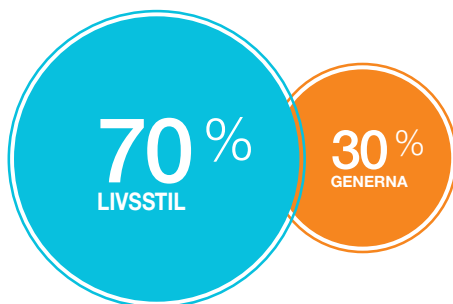


GLOBAL NÄRINGSFILOSOFI

Vi på Herbalife tror att ett **balanserat** och skräddarsytt näringsintag stöder en **hälsosam och aktiv livsstil**.
Nyckeln är att äta rätt kost i kombination med vetenskapligt baserade produkter och regelbunden motion.

HÄLSOSAM LIVSSTIL



Experterna säger att ett hälsosamt åldrande beror till **70 %** på livsstilen och bara till **30 %** på generna.

Källa: United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. World Population Prospects. The 2004 Revision. New York: United Nations, 2005.

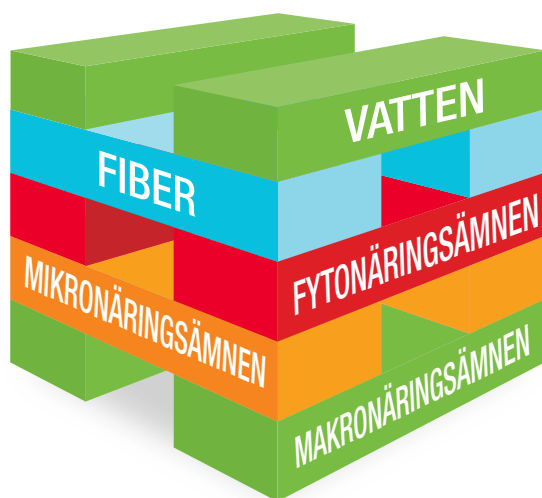
Herbalife kan hjälpa dig med...

3 VIKTIGA DELAR



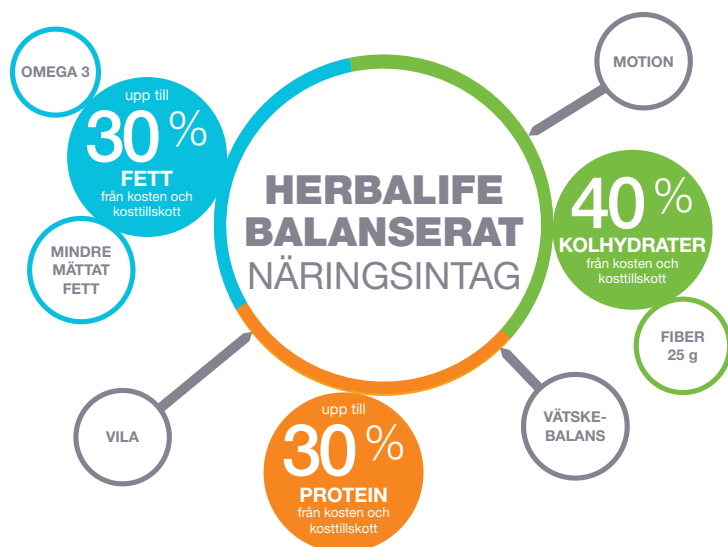
DAGLIGT NÄRINGSINTAG

Ett balanserat näringsintag består av **FEM VIKTIGA DELAR:**



Faller delarna på plats för dig?

Din dagliga kost bör innehålla **40 %** kolhydrater, upp till **30 %** protein och upp till **30 %** hälsosamma fetter.



Ett **BALANSERAT NÄRINGSINTAG** kan ha många fördelar...



ANALYS AV NÄRINGSÄMNINGEN

● MAKRONÄRINGSÄMNINGEN

■ MIKRONÄRINGSÄMNINGEN

Protein

- Känner du dig trött eller svag? Du kanske äter för lite protein.

Kolhydrater

- Behöver du mer stuns i steget? Se till att äta hälsosamma kolhydrater. De hjälper dig igenom en stressig dag med energi och uthållighet.

Fett

- De hälsosamma fetterna (till exempel Omega 3) är viktiga för hjärtats och hjärnans funktioner.

Vitaminer & mineraler

- Vitaminer och mineraler bistår cellfunktionen, omvandlar makronäringsämnen till energi samt hjälper till att stödja immunsystemet.

Fytonäringsämnen

Fytonäringsämnen kommer från växter och örter och skyddar mot oxidativ stress.

Fiber

Fiber hjälper till att hålla magen igång och bidrar till den allmänna tarmhälsan.

Vätskebalans

Det är mycket viktigt att fylla på den vätska du förlorar. Uttorkning kan leda till trötthet, muskelkramp, förstoppning och torr hy.

Aloe

Det är inte utan anledning som människor har använt aloe i många generationer.

KROPPSSAMMANSÄTTNING

Det handlar inte bara om att räkna kalorier, det handlar om att få...
ETT BALANSERAT NÄRINGSINTAG.



HÄLSOSAMMA VANOR

VATTEN

Håll vätskebalansen! Rekommendationen är att dricka 2 liter vatten om dagen som en del av en balanserad kost.

VILA

God sömn ska inte vara en lyx – sömnen är avgörande för att du ska må bra och se bra ut.

MOTION

Lägg ifrån dig fjärrkontrollen! 30 minuters måttlig motion varje dag räcker för att lägga grunden till god hälsa och må bra.



HERBALIFE KVALITET



Herbalifes **Seed to Feed**-program garanterar våra produkters renhet, att de är säkra att använda och överensstämmer med lagar och regler.

Med **HERBALIFE** kan du hitta en balanserad plan

Din Herbalife Wellness-coach finns till hands för att stötta och motivera dig – och hjälper dig att fira dina framgångar.