

## SPORT & NUTRIZIONE

# Tu, Herbalife e la Forma Vincente

Qualunque siano i tuoi requisiti come atleta o come sportivo amatoriale, il tuo obiettivo è VINCERE.

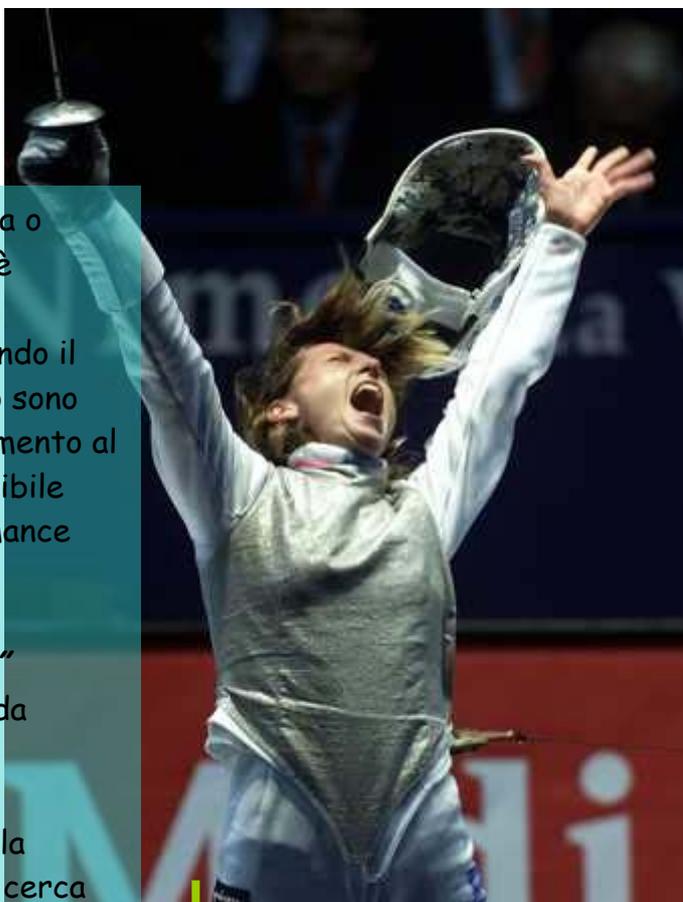
Durante il tuo allenamento, quando stai dando il massimo, le richieste fisiche del tuo corpo sono immense. E' quindi vitale che si dia il nutrimento al tuo corpo con la migliore nutrizione disponibile per mantenere il più alto livello di performance che si aspetti.

L'equazione è abbastanza semplice.

*"Ciò che ingerisci, lo butti fuori!"*

E' il tuo metodo nutrizionale attuale tale da rifornire il tuo corpo di tutto quello che necessita?

Se sei sicuro di rispondere sì o no, controlla attraverso le seguenti affermazioni, e poi cerca di scoprire come possiamo completare i tuoi limiti nutrizionali.



 *Il mio corpo ha bisogno di una dieta altamente nutritiva per garantire: carboidrati, proteine e grassi necessari per il rifornimento completo.*

 *Ho bisogno di una buona dose di vitamine e minerali per utilizzare al meglio il fabbisogno delle mie energie fisiche.*

 *Lo sforzo fisico crea un eccesso di attività di radicali liberi, così ho bisogno di un potente antiossidante per aiutare a neutralizzarli e migliorare la velocità di recupero.*

# Abbiamo esattamente ciò di cui Tu hai bisogno.....



Cosa ci potrebbe essere di più semplice che un delizioso pasto in bicchiere colmo di **macro e micro-nutrienti** ed in più una gustosa barretta con proteine e con i migliori integratori tecnologici durante la giornata, per colmare il tuo fabbisogno nutritivo? Risulta molto facile.

Ora questi prodotti specializzati sono stati sottoposti ad anni di avanzate ricerche e sviluppo che è sfociato in un **perfetto pacchetto nutrizionale per sportivi**.

**PEAK PERFORMANCE** – Suggestimenti per l'uso dei prodotti. I prodotti Herbalife possono essere utilizzati da tutti coloro che semplicemente vanno in palestra o da coloro che si allenano seriamente e fanno competizioni. Per tutti i tipi di persone attive. Herbalife può essere usato come: **carburante, rifornimento, riparatore e per velocizzare la fase di recupero.**

**CARBURANTE** - 30 minuti prima dell'allenamento **Formula 1** diluito in acqua o succo di frutta. Vi favorisce immediatamente carburante (carboidrati) e aiuta a fare a meno del carburante immagazzinato nei muscoli (glicogeno muscolare).



**IDRATAZIONE** – Durante l'allenamento, la competizione e il tuo esercizio, bere fluidi almeno ogni 15 minuti. Suggestimenti: bere acqua con **Aloe Concentrato** con una piccola soluzione di **Formula 1**. Godetevi **Aloe Concentrato** ogni qualvolta lo desideriate.



### **RIFORNIMENTO**

– Entro i primi 30 minuti del nostro esercizio bere **Formula 1** mischiata con acqua o succo di frutta.

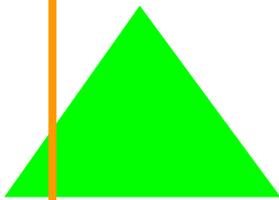
**RIPARAZIONE** – Bere Formula 1 mischiata con bevanda ricca di proteine (latte vaccino, latte di soia, yogurt) o mangiare una barretta proteica.

Per aggiungere proteine mischiare **l'Integratore Proteico in Polvere** nel frullato di **Formula 1**. Per facilitare l'assimilazione della dieta proteica, usare **Cell Active** su base giornaliera.





**RIPRESA** - Prendere una combinazione di prodotti antiossidanti **Herbalife**, incluso il supporto di **Formula 4**, **Herbalifeline**, **Rose-Ox** così come un frullato di **Formula 1**.



**E IN AGGIUNTA**

Per assicurarsi che stai prendendo e assimilando la dovuta quantità di vitamine e minerali d'erbe includere **Formula 2**, **Formula 3** e **Cell Active** nella dieta giornaliera

# 10 CHIAVI PER VINCERE SPORT E NUTRIZIONE

Vuoi essere assolutamente al meglio della tua performance ed essere nel **TEAM VINCENTE**?

Tutto quello che devi fare è contare fino a 10; leggi i seguenti 10 suggerimenti e sii pronto a migliorare la tua performance dentro e fuori il campo di gioco.



## **1 MUSCOLI** = Pieno di carburante.

Un rapido rifornimento di carburante è immagazzinato nei carboidrati (glicogeno muscolare). Mangia cibi ricchi di carboidrati prima dell'allenamento per avere una riserva in più di carburante.

## **2 L'ORARIO MIGLIORE PER RIFORNIRSI DI CARBOIDRATI -**

Pranzo principale	4-6 ore prima dell'attività.
Pranzo più leggero	2-3 ore prima dell'attività.
Snack	Fino ad 1 ora prima dell'att.

## **3 MANTIENI IL PIENO DI CARBURANTE -**

Per attività di lunga durata (più di 60 min.), bere fluidi insieme ad una piccola dose di carboidrati semplici.

## **4 FARE USO DELLE TUE RISERVE DI CARBURANTE**

Immagazzinare il corpo di grassi = carburanti per eventi di lunga durata (sebbene noi abbiamo una scorta illimitata di grasso immagazzinato) siamo in grado di bruciare grassi solo quando il carburante è abbinato ai carboidrati.



**5 L'IMPORTANZA DEI LIQUIDI** - Bere liquidi almeno ogni 15 min. Non aspettare di avere sete.

**6 PROTEINE PER IL MANTENIMENTO DEI MUSCOLI E PER LA CRESCITA DEI MUSCOLI** - Hai bisogno da 1,25 a 1,50 g./Kg. di peso corporeo (1,25 g./Kg. per gli sport leggeri e 1,50 g./Kg. per gli sport più estremi come Maratona e Body Building).

**7 PROTEINE & CARBOIDRATI** - Carboidrati = alimento istantaneo per i muscoli. Le proteine riparano i muscoli danneggiati, mantenendo la massa muscolare e aumentando la circonferenza.



**8 IL MOMENTO MIGLIORE PER FARE RIFORNIMENTO DI**

**CARBURANTE** - Entro 30 min. dalla fine dell'attività fisica, prendere carboidrati facilmente digeribili, i quali possono essere trasformati in glucosio ed immagazzinati come glicogeno (benzina veloce).

**9 PER RIDURRE IL TEMPO DI RECUPERO**

- Aumentare i nutrienti antiossidanti. Assicurare un adeguato rifornimento di proteine.

**10 INTEGRAZIONE** - Integratori di multivitamine e minerali per assistere le reazioni chimiche del corpo.