

ASPIRE

Ultime notizie su prodotti e nutrizione

APRILE 2015



Perché aspettare l'estate?

**Un piano per un
corpo da spiaggia!**

Nutrizione | Fitness | Bellezza

UN PIANO PER UN CORPO DA SPIAGGIA

Il corpo per l'estate si prepara d'inverno, quindi è il momento di cominciare il viaggio per mostrare la versione migliore di noi stessi. In queste pagine troverai i consigli dei nostri esperti su fitness e nutrizione per aiutarti a stare bene e in forma, giusto in tempo per l'estate.



Susan Bowerman, MS, RD,
CSSD, Direttrice del Training
Nutrizionale Herbalife.

I CARBOIDRATI SONO IL NEMICO?

Negli ultimi decenni i carboidrati sono passati da un'enorme popolarità ad essere considerati i nemici della perdita di peso. Ma questi macronutrienti tanto discussi, sono davvero così pericolosi? Per Susan Bowerman, direttrice del Training Nutrizionale Herbalife, forse sono solo vittima di un equivoco...

I carboidrati sono dappertutto...

Chi segue una dieta con pochi o addirittura senza carboidrati spesso sta alla larga dalle fonti più note come pane, pasta e patate, ma lo sapevi che i carboidrati si nascondono anche in tanti altri cibi? Come spiega Susan, "Tantissimi cibi contengono carboidrati e questo è un bene, perché i carboidrati servono al corpo come carburante".

MANTENERSI IDRATATI

Il corpo funziona al meglio quando è bene idratato, quindi assicurati di bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno ed evita le calorie vuote delle bevande gassate.

Buoni e cattivi

Tuttavia, Susan tiene a chiarire che non tutti i carboidrati sono uguali. Considerando che i carboidrati più salutari sono quelli meno lavorati, frutta, verdura, fagioli e cereali integrali risultano le opzioni migliori. "Oltre ai carboidrati, questi cibi contengono vitamine e minerali e, nel caso dei vegetali, anche fibre e antiossidanti naturali".

ESSERE ATTIVI

Se i risultati migliori si ottengono con l'80% di nutrizione e il 20% di esercizio, perché non provi alcune delle posizioni raccomandate da Samantha Clayton per scolpire il tuo corpo? Vedi la pagina successiva.

I carboidrati 'cattivi' da evitare sono quelli molto lavorati e raffinati, quelli che si trovano in zuccheri, dolci, pasta e pane di farina bianca, per citarne solo alcuni. "Hanno poco da offrire all'organismo a parte le calorie", afferma Susan. "È bene perciò soddisfare il fabbisogno di carboidrati scegliendo le fonti più sane, perché contengono tanti altri nutrienti".

L'importanza delle fibre

Molti non sanno che le fibre sono un tipo di carboidrato e sono considerate il fattore alimentare più importante per favorire una migliore digestione¹. Presenti in cibi come frutta, verdura e cereali, le fibre svolgono un ruolo importante per il benessere dell'organismo.

L'apporto raccomandato di fibre per gli adulti è di 25 g al giorno², ma pochi raggiungono questi livelli di assunzione³. Includere cibi ricchi di fibre e integratori specifici nell'alimentazione quotidiana può aiutare a godere dei benefici delle fibre.

¹ Le fibre d'avena contribuiscono ad aumentare la massa fecale.

² EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

³ Il 72% degli uomini e l'87% delle donne non raggiungono l'apporto giornaliero raccomandato di fibre: The National Diet & Nutrition Survey (NDND); volume 2, 2003.

VUOI PERDERE PESO E AUMENTARE L'APPORTO DI FIBRE?

Sostituisci 2 pasti al giorno con il tuo frullato Formula 1 preferito⁴, più 1 porzione giornaliera di Bevanda multi fibre per aumentare l'apporto giornaliero di fibre. Concludi la giornata con un pasto sano ed equilibrato.



NOVITÀ



BEVANDA MULTI FIBRE

- 5 g di fibre a porzione
- 6 fonti di fibre
- Fibre solubili e insolubili
- 15 kcal a porzione



⁴ È stato dimostrato che sostituire due pasti al giorno in una dieta ad apporto energetico limitato con due sostituti del pasto contribuisce alla perdita di peso nell'ambito di uno stile di vita sano e attivo.

TUTTO SUGLI ADDOMINALI

Come più di un esperto di fitness saprà dirti, essere in forma non si riduce ad avere degli addominali piatti. Eppure un addome tonico è considerato uno degli indicatori universali di un fisico in forma. Giro vita più sottile, tartaruga tirata a lucido: la zona dello stomaco è la protagonista delle sedute di allenamento di molti nonché una nota 'area problematica' per la perdita di peso. Ma gli addominali scolpiti sono davvero un indice di forma perfetta? E gli esercizi che fai sono i più adatti a tonificare l'addome? Risponde l'esperta di fitness Samantha Clayton...

"L'area del 'core', la zona centrale del nostro corpo, non si riduce ai muscoli addominali. Un addome a tartaruga è soltanto l'indizio di una bassa percentuale di grasso corporeo", spiega Samantha. "Per rendere visibili gli addominali, bisogna bruciare il grasso, rafforzare i muscoli e lavorare anche sulla parte bassa della schiena e sui fianchi (il 'core'). Altro fattore essenziale è la nutrizione". Anche rafforzare i muscoli della parte inferiore del corpo aiuta a migliorare postura e stabilità e a evitare infortuni durante gli esercizi.

5 POSIZIONI DA IMPARARE:

FORTE E STABILE

Le posizioni statiche con piegamenti o torsioni laterali, come la posizione dell'asse laterale, sono ottime per il quadrato dei lombi, il muscolo stabilizzatore profondo che collega la parte superiore del corpo a quella inferiore, e sono importanti per la respirazione profonda e la stabilità.



SCOLPIRE LA VITA

Per un giro vita più sottile, bisogna lavorare sui muscoli obliqui interni ed esterni, i muscoli ai lati dei fianchi che vengono usati per la stabilità e i movimenti laterali. Esercizi come il "crunch a bicicletta" che prevedono piegamenti o torsioni laterali sono l'ideale.



PANCIA IN DENTRO

Spesso chiamato il "muscolo della pancia piatta", il trasverso dell'addome si trova sotto gli obliqui e intorno alla colonna vertebrale a cui danno protezione e stabilità. La posizione per tonificare questo muscolo è la più facile di tutte: tira in dentro la pancia e mantieni la posizione. Puoi farlo ovunque e in qualsiasi momento, quindi niente scuse!



A TERRA

Una posizione molto nota nel pilates, il sollevamento delle gambe da posizione distesa, è uno degli esercizi migliori per scolpire gli addominali bassi. In particolare, aiuta a lavorare sul più profondo dei muscoli del 'core', il flessore dell'anca o grande psoas.



FLETTI E TONIFICA

I famosi muscoli "della tartaruga", che vanno dalla parte anteriore della gabbia toracica all'osso pubico, si chiamano retto dell'addome. Per scolpire questi muscoli, fai degli esercizi in cui il corpo si flette in avanti, avvicinando la gabbia toracica alle cosce. Flessioni in avanti e crunch sono un classico esempio.



"Tutti gli esseri umani hanno i muscoli a tartaruga, ma nella maggior parte dei casi sono nascosti sotto uno strato di grasso addominale. Lavorare sull'intera area del 'core' aiuta a svilupparli e a renderli più definiti".
– Samantha Clayton

NOVITÀ



**RESTORE:
RECUPERA
OGGI PER
ESSERE AL
TOP DOMANI**

Herbalife24 Restore è una formula nutrizionale notturna per chi si spinge al limite. Per maggiori informazioni, visita Herbalife.co.uk.

Samantha Clayton,
AFAA, ISSA;
Direttrice Educazione
Fitness Herbalife.



Jacquie Carter
Esperta di bellezza e
Responsabile Herbalife
per la Nutrizione Esterna.

UNA BELLA PELLE PER L'ESTATE INIZIA DA QUI

Ti piacerebbe cambiare la pelle spenta dei mesi invernali con una dall'aspetto più fresco e giovane? Come spiega l'esperta di bellezza Jacquie Carter, "Per essere sicuri di usare i prodotti più adatti alle proprie esigenze, è importante conoscere il proprio tipo di pelle. In genere ci sono le pelli grasse e le pelli secche. Tuttavia, bisogna tenere conto anche di altri fattori che influiscono sulla condizione della pelle, come alimentazione, clima ed esposizione solare". Qui di seguito Jacquie ci svela i 4 passi per avere una pelle luminosa, con l'aiuto di Herbalife SKIN...

1. DETERGI E TONIFICA

Indipendentemente dal tipo di pelle, un buon detergente senza solfati è essenziale. Pelle secca? Prova il Detergente Lenitivo all'Aloe, con tutta la delicatezza dell'aloè vera. Per le pelli grasse, le microperle del Detergente Levigante agli Agrumi consentono una pulizia profonda e aiutano a ridurre il sebo¹ donando alla pelle una luminosità naturale. Come afferma Jacquie, "Anche tonificare è importante perché offre un'idratazione extra e aiuta a rimuovere il sebo in eccesso". Il Tónico Energizzante a base di Erbe è rinfrescante, idratante e non contiene alcol.

2. IDRATAZIONE COSTANTE

Un prodotto idratante ad azione prolungata aiuta a mantenere la pelle liscia e morbida. Scegli la Crema Giorno Idratante per avere una carnagione radiosa e abbinala alla Crema Notte Rigenerante. Stai per andare sotto il sole? Proteggi la pelle dagli effetti dannosi dei raggi UVA/UVB con la Crema Idratante Fattore di Protezione SPF30. È dimostrato che tutti e tre questi prodotti raddoppiano il grado di idratazione della pelle nell'arco di 8 ore² e rendono la pelle più morbida e luminosa in soli 7 giorni³, riducendo la comparsa di linee sottili e rughe⁴.

3. TRATTATI BENE

Riguardo agli scrub per il viso, Jacquie afferma: "L'esfoliazione regolare dona alla pelle una luminosità naturale e permette una migliore penetrazione dei prodotti di bellezza, favorendo così una maggiore idratazione. Una maschera settimanale può aiutare a migliorare l'aspetto dei pori". Prova lo Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi, ricco di antiossidanti, e la maschera Purificante Argilla e Menta, ricca e cremosa. Vuoi dei risultati in soli 7 giorni⁵? Aggiungi al tuo regime il Siero Riduttore Rughe.

4. OCCHI LUMINOSI

Chi desidera conservare un aspetto giovanile, può trovare un valido alleato nei prodotti specifici per la delicata area intorno agli occhi. Il Gel Contorno Occhi Rassodante⁶ aiuta a ridurre il gonfiore e migliora compattezza ed elasticità della pelle. Per una maggiore idratazione e una riduzione della comparsa di linee sottili e rughe⁷, prova la Crema Contorno Occhi Idratante.



¹ Ricontrata una riduzione del 57,6% (valore medio) del sebo nella zona trattata.

² Test condotti su individui misurando il livello di idratazione della pelle a intervalli di otto ore. Dopo otto ore sul 100% dei soggetti sono stati riscontrati livelli raddoppiati di idratazione rispetto alla condizione iniziale.

³ Crema Notte Rigenerante: testata per valutare levigatezza, morbidezza, colorito, radiosità e luminosità, misurati visivamente da esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni. Crema Giorno Idratante: testata con misurazione visiva di esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni. Crema Idratante Fattore di Protezione SPF 30: testata con misurazione visiva di esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni. È stata osservata una differenza media del 46% nei diversi parametri rilevati.

⁴ Test clinici su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan e reverse engineering fotografico a intervalli di 0, 7 e 42 giorni.

⁵ Test clinici su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan e reverse engineering fotografico a intervalli di 0, 7 e 42 giorni. Test condotti su individui per valutare levigatezza, morbidezza, colorito, radiosità e luminosità, misurati visivamente da esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni.

⁶ Test condotti su individui per valutare compattezza ed elasticità, misurate visivamente da esperti a intervalli di 7 e 42 giorni. Al 42° giorno è stato riscontrato sull'45% dei soggetti un miglioramento di compattezza/elasticità della pelle sotto gli occhi. Migliora la condizione di gonfiore del 45% (valore medio) dopo sette giorni, in base a rilevamenti visivi.

⁷ Test clinici su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan a intervalli di 0, 7 e 42 giorni. Test condotti su individui misurando il livello di idratazione della pelle a intervalli di otto ore. Dopo otto ore sul 100% dei soggetti sono stati riscontrati livelli significativamente più alti di idratazione rispetto alla condizione iniziale.

La straordinaria gamma di prodotti Herbalife scientificamente all'avanguardia per la nutrizione, il controllo del peso e la cura della persona è accompagnata da un servizio di assistenza clienti personalizzato ed una garanzia 'soddisfatti o rimborsati' di 30 giorni. Chiedi una copia del catalogo prodotti.



Herbalife is proud to be a member and supporter of the DSA and its independent consumer code



Per saperne di più, contattami oggi: