



## Спорт

- **Физическа активност, енергия и понижаване на теглото**
- **Възстановяващ и детоксикиращ турбо-коктейл**
- **Хранене за здрава кожа**

## ТЕМА 8

### Физическа активност, енергия и понижаване на теглото

Направете физическата активност неотменна част от вашия начин на живот. Физическата активност е задължителна за изгаряне на калориите и за понижаване на теглото, а също така за общото здраве и за намаляване на стреса.

Достойнствата на физическите упражнения:

- Помагат да се контролира нивото на захар в кръвта;
- Помагат да се контролира теглото чрез ускорение на метаболизма;
- Повишава "добрия" холестерин;
- Поддържа здрави костите, мускулите и ставите;
- Намаляват риска от развитие на високо кръвно налягане и диабет;
- Способстват за добро психологическо самочувствие, свалят стреса и нервността;
- Подобряват работата на мозъка и помагат да се избавим от депресии;
- Помагат по-добре да се спи;
- Намаляват риска от смърт при сърдечно-съдови заболявания;
- Забавят процеса на стареене.

Освен това, физическите упражнения дават и незабавен ефект: те помагат на хората по-добре да мислят, по-добре да се движат, да управляват стреса, подобряват настроението и повишават енергията.

Физическата активност е добра при всички случаи, независимо от това дали е нужно да сваляте килограми или не. Тя ще ви помогне по-добре да се чувствате, по-добре да спите да сте по-енергични. Създайте в себе си навик за изпълняване на физически упражнения и правете това много години.

Специалистите по спортна медицина препоръчват физически упражнения (например аеробика) 3-5 дни в седмицата по 30-45 минути. Упражненията могат да бъдат най-различни – велосипед, плуване, бягане и т.н. 30-минутната разходка пеша всеки ден е също много полезна.

Ако имате напрегнато разписание, отделете няколко почивки по 10 мин., за да поскачате на въже, разходете се около сградата (или сградите), където

работите. Добра идея е да започнете да ходите често пеша, като ежедневно увеличавате разстоянието, което изминавате.

Въведете тренировката като неотменна част от своето ежедневие: качвайте се по стълбите, вместо с асансьор, ходете на разходка в обедната почивка, вършете домашната работа в бързо темпо, работете по-често в градината и т.н.

Правете кратки интензивни упражнения (с интервали) за ефективно изгаряне на мазнините. Увеличавайте количеството упражнения със силово натоварване (вдигане на тежести), за да се изградят мускулите. Мускулите са метаболически активни и изгарят повече калории, отколкото другите тъкани на организма, дори да не се движите след тренировка и да сте в състояние на покой. И разбира се, за да получите по-добър резултат, намалете количеството на употребяваните калории.

#### **Как да тренираме:**

- **Разнообразете упражненията.** Това е най-добрият и ефективен начин да останете стройни и здрави (еднаквите упражнения с времето започват да се изпълняват рутинно и с малък разход на енергия – затова монотонната домакинска работа не е добър вариант на физическа активност). Вие трябва да правите достатъчно дълги упражнения за укрепване на сърдечно - съдовата система. Продължителните и редовни тренировки са ключ към стабилното сваляне на тегло и към доброто здраве.

- **Тренирайте ефективно.** Редувайте интензивни и умерени тренировки. Например, две кратки, но много интензивни тренировки в седмицата: 15-минутно бързо бягане/ходене, бърз спринт с интервали на велосипед, и две по-дълги и умерени по интензивност тренировки (30-45 мин), велосипед или йога, и един път в седмицата продължителна разходка с умерено темпо (60-90 мин). Това е идеалната програма за седмична тренировка.

- **Яжте умерено.** Престанете да пресмятате грамовете мазнини и калории и да гледате количеството храна в чинията! Хранете се балансирано чрез употребата на натурални и необработени продукти.

#### **Възстановяващ и детоксикиращ турбо-коктейл**

Златни правила на спортиста:

- За да постигнеш успех в спорта и да поддържаш добро здраве при високи натоварвания е нужно здравословно хранене;
- Спортисти, които тренират повече от 10 часа седмично неминуемо се нуждаят от хранителни добавки.

Изследванията са показали, че храненето играе най-важна роля във възстановяването на спортиста след напрегната тренировка. Затова целта на всяка възстановяваща хранителна добавка е да "ускори" възстановяването, чрез бързо обновяване на мускулите и другите органи на нашето тяло. Необходимо е да върнем на мускулите използваната енергия и строителните материали (белтъчини) и то трябва да направим това в следващите 30-45 минути след тренировката. "Вратата е отворена" само 30-45 минути! Това е критично важно за

възстановяване на мускулните тъкани. Но как да стане това, като усвояването на храната е процес, продължаващ няколко часа?

Отговор: балансиран белтъчен коктейл с висока степен и скорост на усвояване от организма.

Като такъв може да се използва скоро представеният от легендарния Леон Вайсбейн на едно голямо международно събитие турбо-коктейл ТУРБО-ДЖЕТ. Независимо от него още преди това събитие ние в КЛУБ ГАЛАНТО също сме използвали подобна смес, но предимно като детоксикиращо и ускоряващо метаболизма средство с малка разлика в съотношението (при нас е 3x3x3x3 порции в 2 литра вода). А ето и самата рецепта на Леон Вайсбейн:

### **ХЕРБАЛАЙФ ТУРБО ДЖЕТ**

Това е невероятна формула за успех! Особено за тези от вас, които искат да свалят мазнини и да качат мускулна маса.

- 2 литра вода;
- 4 лъжици Формула 3 (протеинова пудра);
- 2 лъжици Овесено-ябълкова напитка (каша);
- 1-2 лъжици разтворима билкова чаена напитка (чай Термоджетикс);
- 3-4 капачки Алое концентрат (няма значение с натурален или манго вкус – който предпочитате).

Всички съставки се смесват и се разбиват добре, най-успешно това става с блендер.

### **НАЧИН НА УПОТРЕБА:**

С ТУРБО ДЖЕТ заменяме всички междинни малки похапвания и режимът придобива подобен на следния вид:

Сутрин: Закуска Формула 1 + Формула 3

Един час след закуска започвате да пиете от ТУРБО ДЖЕТ. Целта е до обяд да изпиете 1 л. от нея.

Обяд: Обичайно хранене

Един час след обяда допивате останалата част от ТУРБО ДЖЕТ, като я разделяте на порции до вечерята. Желателно е да я изпиете преди 17 часа (това касае най-вече тези, на които кофеинът се отразява на нощния сън).

Вечеря: Формула 1 + Формула 3

Това е вечеря за отслабващите. За натрупващите тегло или мускулна маса Формула 1 + Формула 3 е само за десерт, вечерята е обичайна здравословна храна.

### **ОЧАКВАНИ РЕЗУЛТАТИ:**

ТУРБО ДЖЕТ е напитка, която съдържа общо около 150 калории за 2-та литра. Като заместим с нея малките хранения през деня, ние спестяваме поне 200

калории от общия прием, но по-важното е че като я прием в течение целия ден, караме тялото да си мисли, че непрекъснато получава храна и по този начин се ускоряват значително метаболитните процеси. Увеличеното количество фибри спомага отделителната система.

Друго предимство на Турбо Джет е че ще ви накара да се чувствате сити както никога до сега!

Помага за изграждането на чиста мускулна маса и намаляването на мазнините.

И не на последно място: удобно е, защото се приготвя лесно и бързо и няма нужда да се занимавате с малки междинни хранения.

Всички, които често и интензивно тренират, само ще спечелят, ако сложат в своята спортна чанта бутилка с този коктейл, за да го изпият по време и след тренировката (което не пречи по време на тренировката да приемат и допълнително билкова чаена напитка, чрез която се постига допълнителен синергичен ефект).

Белтъчините дават строителни материали за нарастващите мускули. Синтезът на белтъчини се увеличава с 50% в продължение на 4 часа след тренировката и със 100% в продължение на 24 часа след тренировката. Затова храненето в този период е особено важно за адаптация към режима на тренировките. За опитните спортисти се препоръчва 1.7 г белтъчини на 1 кг тегло, а за новите тази норма е още по-висока.

Потребността от белтъчини може да се увеличи, ако се увеличи времето и натоварването при тренировките (до 2 г на кг тегло), особено за спортисти, които се занимават и със силови, и скоростни тренировки (аеробни и анаеробни видове натоварвания). Упражненията за издръжливост също увеличават потребността от белтъчини поне до 1.6 г на 1 кг тегло – това е предизвикано от увеличаване катаболизъм (разход) на белтъчини по време на упражненията. За да съответства храненето на спортиста на неговите потребности, то трябва да съдържа не по-малко от 20 г белтъчини на хранене.

Добавете белтъчини на прах във възстановяващия коктейл за съблюдаване на дневната потребност от белтъчини. Пиенето на вода или чай след тренировка помага да се избегне обезводняването, защото всяка загуба на тегло след тренировка предизвикана от загуба на вода. Коктейлът след тренировка – това е част от препоръчаната употреба на 10 чаши вода на ден (без да съдържат кофеин).

А ТУРБО ДЖЕТ съчетава всичко това.

В последните години най-добрите спортисти, отбори, треньори и спортни лекари, консултанти по хранене са избрали продукти на Хербалайф за създаване програми за спортното хранене и за получаване на максимални резултати и действително постигат такива.

## **Хранене за здрава кожа**

Съвременните козметични средства се грижат за кожата: те хранят, овлажняват, чистят, намаляват отоците, стягат, подобряват цвета, подобряват състоянието на косъма, борят се с целулита... Но би било наивно да вярваме, че това „външно хранене“ е достатъчно за здравата кожа. Съставът на козметичните средства безусловно е важен, но недостатъчен за правилното и всестранно хранене на кожата. Витамините, минералите, антиоксидантите, полезните киселини е нужно да бъдат ползвани не само отвън, но основно отвътре чрез храната, която ползваме.

Това, с което се храним оказва огромно влияние на всички наши органи, очевидно и на нашата кожа. Кожата всъщност е най-големия орган в човешкото тяло. "Кожата носи отпечатък за това какво се случва с организма ни и всякакви състояния на кожата в пубертета (акне) и признаците на стареене са основен знак за това, което се случва в тялото ни, в това число и за това от какви хранителни вещества има нужда организмът ни или от какви изпитва дефицит." – смята д-р Джорджиана Донадио, основател и директор на Националния институт за здраве в Бостън.

"Сега много нови изследвания показват огромната сила на антиоксидантите по принцип и въобще на хранителните елементи, които влияят на това как изглеждаме и как се чувства нашата кожа и даже как старее тя." – казва специалистът по хранителни добавки Мери Съливан, съдружник в "Олимпийски лаборатории".

Стареенето на кожата - това е съчетание от естествени физиологически механизми на стареене и въздействията на околната среда, такива като слънце, изсушаване на кожата, неправилен поход към почистването и др. Правилното хранене помага да бъдат забавени тези процеси на физиологично стареене и по-точно – правилното хранене защитава кожата от вредното въздействие на средата.

## **Хранене отвътре**

Всяка клетка на човешкият организъм (в това число клетките на кожата, на косата, на ноктите), се нуждаят от много хранителни елементи. Такива като витамини, минерали и основни аминокиселини трябва да идват от храната ни. Други се произвеждат сами от организма, при условие, че той е здрав и получава правилно хранене. Това не може да се постигне от никакъв крем или друга козметика.

Ползването на козметика по повърхността на кожата съвсем не означава, че хранителните елементи в него със сигурност ще попаднат в кожата. Те просто могат да останат на повърхността на кожата до следващото и почистване. Количеството активни съставки, които достигат своята цел, зависи от състоянието на кожата, от концентрацията на хранителните вещества, от технологията на изработване на крема и много други фактори. Това съвсем не означава, че кремове са безполезни. Просто често са ненадеждни, ако кожата не е нахранена



добре отвътре. Защото хранителните вещества попадат в тялото ни основно чрез храната, от там в кръвоносният поток и така гарантирано достигат до клетките на кожата ни.

### **Покажи ми как изглеждаш и ще ти кажа какво ядеш**

Много народи имат такава поговорка. Този принцип е абсолютно справедлив и според специалистите-дерматолози. Виждайки изсушената кожа, акне, малките бръчици, пигментни петънца, дерматолозите могат да определят вътрешните проблеми на организма и често рецептите не са кремове и мазила, а очистителна диета и хранителни добавки. Това, което си слагаме в чинията, е по важно от това, което слагаме на кожата. Ако не предоставяте на вашата кожа нужното хранене, то тя ще стане тъмна, суха и стара, независимо от скъпоструващите кремове и козметика. "Нещо повече, различните кожни заболявания често са свързани с храненето." – твърди и биохимикът д-р Елейн Линкер.

### **Какво хранене е нужно, за да е здрава кожата ни?**

По голямата част от експертите смятат, че най-важно е балансираното хранене. Под балансирано хранене ние разбираме порцион, включващ всички необходими хранителни елементи в оптимално съотношение. Т.е. оптимално количество (без недохранване и без преяждане), достатъчно белтък, витамини, минерали, целулоза и други хранителни елементи, при това някои от тях свързани и в определено съотношение.

За много хора, особено за тези, които се увличат по нездравословните храни от сорта на "фаст-фууд", преходът към балансирано хранене веднага подобрява самочувствието, което пък веднага се отразява на кожата. Запомнете обаче, че за да "победим природата" в борбата със стареенето, е необходимо да употребяваме някои питателни елементи в огромни количества, независимо от тези, които дават даже най-балансираните диети. Ето защо допълнителният прием на витаминно-минерални добавки към храната е обективно необходим.

### **Излишните килограми и здравата кожа**

Има два начина да бързо да се сдобиеш с бръчки и/или целулоид: да се печеш директно под слънчевите лъчи или рязко да качиш или да свалиш килограми. За да съхраним младостта на кожата ни, трябва да избягваме качването на килограми. За съжаление малко хора се замислят за това в младостта си. Сваляйки излишните килограми доверете се на безопасният и плавен ритъм на отслабване, например на групите "Предизвикателството да отслабнеш". Помнете, че "бързото отслабване", което често рекламират, не се случва. То е дори вредно. Бързото отслабване води до бързо възстановяване на предишното тегло, а рязкото колебание на килограмите оказва лошо въздействие не само на кожата, но и на здравето като цяло. Оптималното максимално бързо отслабване е 1-1,2 до 1,5 кг на седмица. По-високите резултати са силно индивидуални и могат да се случат по естествен начин при много голямо начално тегло, което не променя общото правило за отслабване с 1-1,2 килограма седмично.

## Мъжката кожа – особена грижа

Мъжката кожа съществено се отличава от женската. А именно - тя е с 16-22% по-дебела, затова създава илюзията, че не е толкова уязвима на въздействието на външната среда. Но признаците на стареене – бръчици, отпуснатост, подутини, са забележими най-вече на мъжката кожа, като по-скоро начинът на живот ни кара често да ги пренебрегваме. Заради повишена секреция на мастните жлези чест проблем е зачервяването, обривите и лъщенето на кожата. Заради честото бръснене, защитния слой на кожата изтънява и се намаляват защитните ѝ функции, като в същото време се повишава нейната чувствителност. С едно изречение, проблемите с мъжката кожа не са по малки от тези с женската и тя също се нуждае от балансирано хранене и добра грижа.

Очевидно балансираното хранене на кожата е неразделно от балансираното хранене на целия организъм. Не може и да бъде по друг начин, та нали нашата външност е само "прикритие" за вътрешните процеси, които трябва да са в синхрон, за да върви всичко според очакванията за отлично самочувствие и отличен външен вид.

Хербалайф Ви предлага строг научен подход относно храненето и продуктите, който лесно и приятно да ползвате. Яжте повече протеини, по възможност растителни, и по-малко вредни въглехидрати, пийте повече вода, движете се повече, ограничете калоричността на храната, употребявайте достатъчно витамини, хранете се балансирано – това са основните препоръки на диетолозите и дерматолозите в цял свят.

Но с Хербалайф всичко това става просто и вкусно!

Шейкът Формула 1, витамини и минерали Формула 2, протеиновата пудра Формула 3, заедно с цял спектър целеви продукти на Хербалайф и козметичните серии ще помогнат на вашата кожа да изглежда по-млада, здрава и красива.

## Меню за здрава кожа

**Млечни продукти с ниско съдържание на мазнини.** Съдържат витамин А. В киселите млека също често се съдържат ацидофилин и други "живи" бактерии, изключително полезни освен за храносмилането и за кожата.

**Плодове и зеленчуци.** Особено важни за предотвратяване на стареенето на кожата, защото съдържат много разнообразни антиоксиданти. Много пигменти, определящи цвета на зеленчуците и плодовете, са мощни антиоксиданти. Те помагат за защитата на клетката от повреждане от свободните радикали, което днес е особено актуално заради замърсената околна среда, слънчевата радиация, облъчването пред компютъра и други електронни уреди и т.н. За да дадат максимален ефект, яжте плодовете и зеленчуците сурови и пресни. Много богати на антиоксиданти са черницата, ягодите и сливите. От зеленчуците това са бобовите култури и артишокът.

**Здравословните масла.** Използването на висококачествени масла, олио и зехтини подобрява вида на кожата. Избирайте такива, на етикетите на които има изрази като: "произведено по метода на хладната дестилация" или "extra virgin". Но доколкото всички мазнини, дори и полезните, съдържат много калории, експертите напомнят, че можем да ползваме не-повече от 2 супени лъжици от тях на ден.

**Пълнозърнести продукти.** Съдържат целулоза - те са като "фитнес за стомаха". Помагат да изчистим стомашно-чревният тракт от шлаки и токсини, което ще улесни приемането на необходимите вещества и веднага ще окаже въздействие и на кожата.

Още повече, ако Вие употребявате пълнозърнести продукти, оставяте по-малко място на "белите" тестени продукти (хляб, пирожки, пасти и други тестени храни с бяло брашно). Както те, така и захарта и белият ориз влияят на нивото на инсулина и предизвикват възпаления, които могат да доведат до появата на обриви по кожата.

**Течности.** Употребата на голямо количество вода през деня осигурява добро хидратиране на целия организъм и помага да намали изсушаването на кожата и от там образуването на бръчки. С течение на времето способността на организма да задържа влагата в организма намалява, поради което се налага да употребяване в пъти повече по-големи количества вода. Това се отнася и за хора занимаващи се със спорт, които имат засилено потоотделяне – запасите от вода при това натоварване е нужно да се попълват веднага. Експертите обикновено препоръчват по 6-8 чаши вода на ден. Това е минимално количество при организъм в норми. Кафе и всякакви газирани напитки, включително газирана вода, не са заместители на водата, напротив – те са диуретик и предизвикват изхвърляне на доста вода от организма, преди още тя да изпълни предназначението си. Полезните течности – това са трапезната или минерална вода, зеления или билков чай, които съдържат антиоксиданти, разреден фреш от пресни плодове, направен непосредствено преди употреба. Добре е да не пиете много течности 2-3 часа преди сън. Макар и много индивидуално, това може да предизвика сутрешните отоци, разтягане на кожата, недоспиване и други проблеми.

### Елементи на храненето

**Витамин С.** Едно от най-важните открития на дерматолозите е способността на организма в да се бори със слънчевите лъчи. Той намалява вредата, която ни нанасят свободните радикали, образуващи се под въздействието на слънчевите лъчи, както и от цигареният дим и замърсената околна среда. Свободните радикали разрушават колагена и еластичността тъканите, които поддържат структурата на кожата, и предизвикват бръчици и други признаци на стареене.

Запасът от витамин С в организма може да се набави с помощта на цитрусовите плодове и зеленчуци или с помощта на антиоксидантните добавки Шизандра Плюс и Cell-U-Loss. В съчетание с витамин Е, витамин С усилва своето антиоксидантно действие (получава се синергичен ефект).



**Витамин Е.** Изследванията показват, че така както витамин С е мощен антиоксидант и помага за намаляването на вредното влияние на слънцето върху кожата. Неговото значение се засилва още повече с изтъняването на озоновия слой в атмосферата. Витамин Е намалява изработването на клетки, предизвикващи рак и помага за намаляването на бръчките и подобряване на гладкостта на кожата.

Витамин Е се съдържа в Хербалайфлайн, в мултивитамините Формула 2, в антиоксиданта Шизандра Плюс (заедно със селена) и в много други от продуктите.

**Витамин А.** Ако количеството от витамин А, което Вие получавате от храната, е по-малко, веднага ще почувствате това на Вашата кожа – тя ще стане суха и ще се появят участъци на белеща се кожа. Витамин А е необходим за поддържане на тъканните клетки на кожата. В състава на кремове той помага да се намали количеството бръчки и е изключително успешен в борбата с акнето.

Витамин А се намира в повечето зеленчуци и плодове, в млечните продукти с ниско съдържание на мазнини, в продуктите XTRA-CALL, мултивитамините Формула 2.

**Комплекс витамини В.** Дава на кожата здрав блясък, овлажнява и я тонизира. Витамините В1 и В2 са необходими за производството на енергия в клетката. Техният дефицит предизвиква особени форми на дерматит. В12 (цианкобаламин) е важен за различни процеси на синтез в клетките. Един от най-важните витамини от тази група е биотинът. Това е хранителен елемент, който е в основата на клетките на кожата, ноктите и косата. Неговият дефицит може да доведе до дерматит, а понякога дори до оплешивяване. Ниацинът помага на кожата да съхрани влажността и кожата много скоро започва да изглежда по-млада. Той има и противовъзпалителен ефект и успокоява сухата и раздразнена кожа. Сред продуктите на Хербалайф има много витамини от групата В в мултивитамините Формула 2, в антиоксиданта Шизандра Плюс, в специалния продукт за жени Танг Куей и други.

**Селен.** Учените смятат, че този минерал играе ключова роля в предотвратяването на рак на кожата. Под формата на хранителна добавка или на крем той защитава кожата от вредното влияние на слънцето. Най-добрите източници на селен са пълнозърнестите семена, морските продукти, чесънът и яйцата, както и антиоксидантът Шизандра Плюс.

**Мед и цинк.** Заедно с витамин С помагат за изработването на еластина в кожата, който поддържа структурата ѝ и нейната еластичност. Техният прием оказва огромно влияние на еластичността и възможността на кожата да се възстановява бързо. Цинкът помага за почистването на кожата, контролира отделянето на мазнините от нея и помага за намаляване на следите от акне. Съдържа се в продуктите Формула 2 и XTRA-CALL.

**Екстракт от зелен чай.** Той е богат източник на силно действащи антиоксиданти, които се борят с последствията от изгаряне на кожата от слънцето и различни електрически изгаряния от битови уреди. Зеленият чай е полезна

течност за организма и кожата. Включен е в състава на Билковата чаена напитка, в Termo Complete билковите таблетки и в суровата гуарана – таблетките N-R-G.

**Основни мастни киселини.** Отговарят за клетъчните мембрани, т.е. не само предпазват клетката от вредните елементи, но и се явяват проводник, по който хранителните елементи попадат вътре и отпадъците се изхвърлят по-лесно навън. Ако сте със суха кожа, върху която се появяват червени точки, най-вероятно не Ви достигат основни мастни киселини, необходими за изработване на природната мастна бариера на кожата. Изчистването, по твърдения на дерматолозите, е възможно само при равновесие на две ключови мастни киселини: Омега 3 и Омега 6. В същото време веднага щом кожата получи достатъчно количество Омега 6 (под формата на печени продукти, растителни масла, птици, зърнени и много други продукти), Омега 3 мастната киселина е в дефицит. За съжаление Омега 6 има в изключително много продукти, а Омега 3 – само в няколко.

Тази мастна киселина се съдържа в морската риба тон, сардините и макрели, в ленените зърна, ленено и сафлоровото масла. Ефективното попълване на запаса от мастни киселини Омега 3 може да стане с помощта на продукта Хербалайфлайн, произведен по уникална технология, която позволява да се изчистят всички тежки метали и други замърсявания, които морските организми са поели от световния океан.