

# Que Tal Aquela Sensação de Bem-Estar todos os Dias?

## Sente-se para Baixo? É Hora de Entrar em Ação!

Lembre-se, pode sentir-se tonificado, motivado e entusiasmado com a vida – para o resto da sua vida!

### Aqui está o Plano Herbalife!

#### Alimentos para Vitalidade

- Beba 2,5 litros de água por dia
- Aumente a sua ingestão de vegetais frescos – a cada refeição e a cada snack. Lembre-se, a variedade é importante para que possa obter uma gama de nutrientes tão vasta quanto possível.
- Inclua proteínas de boa qualidade na sua dieta – por ex., Carne branca, peixe e frutos secos.
- Não salte refeições e nunca se sinta com fome!

#### Suplementos para Vitalidade

- Ao contrário dos nossos antepassados, muitas das pessoas de hoje em dia têm de enfrentar a exposição à poluição, estilos de vida com stress e alimentos “frescos” com falta de nutrientes, devido a serem cultivados em solos que se encontram esgotados de nutrientes. Consequentemente, a maioria das pessoas, até aquelas com uma alimentação excelente, podem beneficiar com o apoio de suplementos à sua alimentação diária.

#### Exercício para Vitalidade

- Experimente uma variedade de formas diferentes de fazer exercício físico, até descobrir aquelas que aprecia. Quer seja ioga ou ciclismo, andar a pé ou basketball, irá sentir-se tão revigorado!

#### Controle de Peso para Vitalidade

Perder peso e depois manter o peso ideal, ajuda-o a sentir-se revigorado e com entusiasmo, o que o fortalece todos os dias! A Herbalife oferece uma vasta gama de produtos que podem ajudá-lo a atingir e manter o seu peso ideal. A pesquisa científica continua dos nutrientes e plantas, permite à Herbalife oferecer programas que podem muito bem mudar a sua vida!

