



Avete la sensazione di invecchiare in fretta?

La scienza ha effettuato scoperte sorprendenti in questo campo di particolare interesse sul quale tutti vorremmo saperne di più. È possibile rallentare il processo dell'invecchiamento? È possibile vivere più a lungo? E se sì, come? È un argomento scientifico troppo complesso per essere trattato in modo approfondito nello spazio ristretto di quattro pagine. Possiamo comunque darvi alcuni utili suggerimenti per cercare di **rallentare il processo dell'invecchiamento aumentando le probabilità di vivere una terza età all'insegna del benessere fisico.**

Cos'è che determina l'età biologica?

Fin da piccoli i nostri genitori ci preparano all'idea che possiamo vivere fino a una determinata età. Trascorriamo la vita conservando nel subconscio la convinzione che il nostro arco vitale si concluderà tra i 60 ed i 90 anni. Tuttavia, non esiste una velocità predefinita per l'invecchiamento perché ogni individuo è diverso dall'altro. Ci sono persone che hanno aspetto e comportamenti da eterni giovani: sono senza età, senza una ruga! Altre, meno fortunate, dimostrano più anni di quelli che hanno. L'età biologica del corpo è un riflesso del

nostro viaggio fisico, mentale e spirituale attraverso la vita. In condizioni ottimali, il nostro organismo potrebbe vivere fino a 125 anni! Date un'occhiata ai due diversi caratteri descritti qui sotto: è abbastanza ovvio capire quali siano le potenzialità di una vita più lunga se si mettono a confronto due stili di vita tanto diversi.

La persona descritta a sinistra ha tutti i requisiti per rallentare il processo di invecchiamento e vivere una terza età ricca di benessere. La perso-

na descritta a destra invece sarà soggetta ad un processo di invecchiamento e degenerazione VELOCE! Ma quante persone conoscete che conducono uno stile di vita altrettanto perfetto? Quali aspetti della vita minacciano di accelerare maggiormente gli effetti dell'età? C'è un elemento sul quale è possibile cominciare a lavorare quotidianamente: il cibo. Questo (il nostro carburante) ci permette di gioire di tutti gli altri aspetti dell'esistenza!

Carattere 1

- Pratica con regolarità un'attività fisica piacevole e leggera
- Carriera serena, soggetta a dosi controllate di stress
- Rapporti generalmente felici col partner e con la famiglia
- Partecipa attivamente alla vita di quartiere, ha molte amicizie
- Ama conoscere cose nuove e crescere interiormente
- Segue una dieta sana e bilanciata
- Integra la dieta con vitamine, minerali e antiossidanti
- Tende a perdonare e a non serbare rancori
- Crede nei valori della vita
- Conduce una vita tranquilla e regolare

Carattere 2

- Conduce una vita sedentaria
- È in sovrappeso
- È incapace di gestire le pressioni esterne
- Isolato, lavora da solo, ha poche amicizie
- Opportunità di carriera scarse o limitate
- Mangia troppo (il cibo come consolazione)
- Mangia i cibi sbagliati
- Beve molto
- Fuma
- Va spesso dal dottore per malesseri e disturbi vari
- Cova rancori, rabbia, paure
- Non ha uno scopo, manca di autostima
- Conduce una vita frenetica ed irregolare



...la velocità con cui invecchiamo è strettamente legata allo stile di vita che conduciamo

Il cibo può far invecchiare o mantenere giovani



Gradireste altri radicali liberi per pranzo...?

I media parlano spesso di "radicali liberi" e dell'attacco costante che portano al nostro organismo causando seri danni. Il radicale libero è una molecola che presenta un elettrone non accoppiato; si tratta di un normale sottoprodotto del metabolismo senza il quale moriremmo. A provocare danni al nostro corpo è una produzione eccessiva di radicali liberi. Gli esperti nutrizionisti raccomandano di mangiare frutta e verdura in abbondanza perché sono ricche di fitonutrienti antiossidanti naturali,

sostanze che possono neutralizzare i radicali liberi e quindi proteggere l'organismo. Una delle fonti dei radicali liberi è il processo di produzione di energia attraverso il cibo che ingeriamo. Ogni volta che mangiamo, l'attività dei radicali liberi si intensifica. Più cibo mangiamo, più radicali liberi si formano e maggiore è la quantità di antiossidanti di cui il corpo ha bisogno per neutralizzarli. I pasti abbondanti possono creare dei problemi!

Antiossidanti efficaci
sono le vitamine A, C, E; minerali come selenio, zinco, ed erbe come l'aloè vera e l'estratto di semi d'uva

I pasti abbondanti: quanto stress...

Il cibo abbonda: guardate le montagne di cibo che ci sono sugli scaffali dei supermercati! Riempite il carrello, portate tutto a casa, riempite la credenza della cucina, vi riempite il piatto e poi lo stomaco, e alla fine fate fatica persino a muovervi... Quante volte la settimana eccedete col cibo? Quanti sono i radicali liberi che aggrediscono il vostro organismo contribuendo ad accelerare il processo d'invecchiamento? Provate a mangiare minori quantità di cibo.

La realtà dei carboidrati

Sono carboidrati le patate, la pasta, il riso, il pane, i cereali, la frutta, i biscotti, i dolci, ecc. Sono facili da preparare, saziano, sono gustosi ed economici. La maggior parte dei pasti è composta in prevalenza da carboidrati, perché riescono a saziarci. Quando mangiamo carboidrati, assumiamo vari tipi di zuccheri che vengono trasformati dall'organismo in glucosio, e questo viene usato immediatamente per produrre energia o immagazzinato nel fegato e nei muscoli.

I carboidrati rappresentano una percentuale troppo elevata nella dieta: questo, unito allo scarso esercizio fisico ha come risultato finale il sovrappeso. Riducendo l'apporto complessivo di carboidrati e diminuendo la quantità di cibo che mangiamo, riduciamo anche l'esposizione del corpo all'azione dei radicali liberi e la possibilità che il cibo in eccesso venga immagazzinato come grasso. Insomma un doppio vantaggio!

Pensate ai pasti che avete fatto la settimana scorsa, o, ancora meglio, annotate su un diario quello che mangerete nella prossima settimana. Annotate i pasti in modo da poter calcolare la quantità di proteine, carboidrati, grassi, verdure e frutta che mangiate ad ogni pasto/spuntino. Dopo una settimana sarete in grado di constatare da soli quanti zuccheri ingerite.

Provate l'alternativa perfetta:

Scegliete il sostituto del pasto facilmente digeribile e assorbibile:
FORMULA 1.

Questo ottimo prodotto vi permette di sostituire un pasto senza avvertire un calo di energia. Un pasto con la Formula 1, infatti, fornisce all'organismo un apporto bilanciato di nutrienti essenziali senza l'eccesso di carboidrati che vengono ingeriti con un pasto normale. L'attività dei radicali liberi risulterà ridotta in proporzione e i nutrienti saranno assimilati con rapidità e semplicità dall'organismo.

Formula 1, il sostituto del pasto scientificamente bilanciato, è indicato anche per chi voglia ottenere risultati di riduzione di peso.



Formula 1
Gusto vaniglia, cod. 0141; gusto cacao, cod. 0142;
gusto fragola, cod. 0143; frutti tropicali, cod. 0144; PV 23,95;
Prezzo di listino € 34,54; Prezzo al pubblico € 41,98, 550 gr.

Preziosi suggerimenti contro gli effetti dell'età

Partite da qui...

Mantenete il corpo sano ed in forma con dell'esercizio moderato 3-4 volte la settimana - scegliete un'attività gradevole. Evitate di eccedere con l'attività fisica per non provocare una produzione eccessiva di radicali liberi, dannosi per la salute.

Riducete il contenuto di zuccheri della dieta. I carboidrati in eccesso si trasformano in grassi. Sostituiteli con insalate fresche, frutta e verdura.

Introducete nel vostro regime giornaliero un antiossidante di qualità per contribuire a neutralizzare l'attività dei radicali liberi.

Mantenete l'organismo idratato. Bevete ogni giorno sufficienti quantità d'acqua (bevete di più in presenza di un clima caldo o quando fate sport)

Introducete nella vostra dieta quotidiana un integratore di qualità di vitamine e minerali per soddisfare il fabbisogno di micronutrienti dell'organismo.

Mantenete la mente attiva: un cervello ed un corpo attivi non hanno tempo per invecchiare!

Fate pasti meno abbondanti: 'più spazio al benessere'!

Vivete a contatto con gli altri, non vi isolate. Tutti abbiamo bisogno di uno scopo nella vita, di valori in cui credere, ma è difficile farlo da soli! Stare a contatto con gente più giovane comporta un vantaggio in più perché vi aiuta a sentirvi giovani!

Fate sì che frutta e verdura siano la componente principale della vostra dieta perché proteggono l'organismo da gravi malattie degenerative; cercate di mangiarne almeno sette porzioni la settimana.

Rendete la dieta più varia: mangiando sempre gli stessi cibi si aumenta la probabilità di manifestazioni allergiche.

Se non consumate 3-4 porzioni di pesce la settimana, aggiungete un integratore di acidi grassi essenziali Omega 3 nel vostro regime quotidiano.

Raggiungete e mantenete il vostro peso forma. Essere in sovrappeso significa sottoporre a stress l'intero corpo e accelerare il processo di invecchiamento. Chiedete al vostro Distributore maggiori informazioni sui prodotti Herbalife per il controllo del peso.

Se odiate il vostro lavoro, cercatene un altro. Lo stress continuo accelera l'invecchiamento.

Riprogrammate la vostra mente: non esiste un limite di età. Puntate ai 125 anni!

Fate pasti meno abbondanti: 'più spazio al benessere'!

Se bevete alcol regolarmente, riducetelo al minimo. Un bicchiere di buon vino rosso al giorno può essere benefico per le sue proprietà antiossidanti; l'organismo non ha bisogno di maggiori quantità (inoltre viene trasformato in zuccheri!)

Lo stress continuo provoca disagi all'organismo: sovraccarica la complessa rete di comunicazione ormonale e il sistema nervoso producendo degli squilibri nell'organismo ed aumentando i rischi di patologie. Gli ormoni controllano il processo di invecchiamento: se lo stress è eccessivo, il processo di invecchiamento accelera in modo incontrollato. Eliminare lo stress sia fisico che mentale rappresenta perciò un'arma importante per contrastare i segni dell'età.

Se qualcosa o qualcuno vi fa arrabbiare, lasciate correre. La rabbia non vi aiuta a risolvere nessun problema ed incide negativamente sul vostro benessere perché ogni cellula del corpo si trova sospesa in questo medesimo stato di squilibrio generato dalla rabbia. Perciò, perdonate e dimenticate più spesso: vivrete più a lungo.

Se fumate, smettete: il fumo accelera il processo di invecchiamento.

Per conoscere gli integratori che possono contribuire a contrastare i segni dell'età
VOLTATE PAGINA

Fate qualcosa per invecchiare di meno

Non aspettate un altro giorno! Approfittate dei benefici degli integratori nutrizionali.

Formula	Benefici	Ordini
Formula 3 integratore di vitamine e minerali	Lo stress mentale sottrae ogni giorno forze al nostro organismo, mentre diete inadeguate ed inquinamento aggiungono altro stress allo stesso. Non fate affidamento solo sul supermercato per fare scorta di frutta e verdura. Raccolti prematuri, pesticidi, lunghi periodi di stoccaggio, processi di lavorazione ed eccessiva cottura possono privare i prodotti 'freschi' del loro contenuto naturale. Per fare il pieno di nutrienti, ricorrete ad un integratore di qualità di vitamine e minerali.	Cod. 0133; PV 10,00; Prezzo di listino € 14,07; Prezzo al pubblico € 17,10. 90 compresse da 1455 mg.
RoseOx	Antiossidante: mangiare troppo, scegliere i cibi sbagliati, bere alcol e fumare sono attività che consumano preziosi nutrienti che altrimenti verrebbero utilizzati per processi più importanti, come proteggere l'organismo da batteri e virus, provvedere ad operazioni di riparazione e manutenzione, neutralizzare i radicali liberi. Con RoseOx fate il pieno di questi speciali nutrienti che aiutano a proteggere il corpo.	Cod. 0139; PV 23,75; Prezzo di listino € 28,01; Prezzo al pubblico € 34,05. 30 compresse da 1200 mg.
Yellow integratore alimentare di cromo con garcinia	Il mancato equilibrio del glucosio può essere all'origine del desiderio di cibi ricchi di zuccheri e carboidrati. Due ingredienti specifici, la Garcinia cambogia e il Cromo GTF, sono considerati particolarmente utili nel supportare la naturale regolazione dei livelli del glucosio da parte dell'organismo. Aiutate il corpo ad evitare gli alti e bassi degli zuccheri nel sangue che vi portano a desiderare dolci integrando la vostra dieta con Thermojetics Yellow.	Cod. 0117; PV 20,50; Prezzo di listino € 25,01; Prezzo al pubblico € 30,40. 60 compresse da 816 mg.
Formula 2 integratore dietetico di fibra alimentare	Consumate frutta a sufficienza, verdura ed agrumi ogni giorno? Mangiate cereali quotidianamente? Complessivamente si dovrebbero fornire all'organismo dai 25 ai 35 grammi di fibra alimentare, come raccomandato dagli esperti nutrizionisti. L'apparato digerente presenta così un funzionamento ottimale. È il sistema digerente che fornisce al corpo i nutrienti di cui necessita per rimanere sano. È facile comprendere perché le fibre siano tanto importanti. Fate il pieno con un buon integratore di fibre.	Cod. 0126; PV 9,00; Prezzo di listino € 17,61; Prezzo al pubblico € 21,40. 180 compresse da 1150 mg.
Tè Thermojetics a base di erbe	Una bevanda alle erbe rinfrescante e corroborante. Unendo l'antica sapienza erboristica agli ingegni ritrovati della scienza moderna, Herbalife ha formulato il tè Thermojetics a base di erbe per offrire una versatile alternativa alle tradizionali bibite. Una bevanda rinfrescante a basso contenuto calorico ottenuta con una miscela di ingredienti vegetali naturali.	Gusto naturale conf. da 100 gr. Cod. 0106; PV 34,95; Prezzo di listino € 41,19; Prezzo al pubblico € 50,07. Conf. da 50 gr. Gusto naturale cod. 0105; gusto Limone cod. 0255, Lampone cod. 0256; Pesca cod. 0257; PV 19,95; Prezzo di listino € 22,58; Prezzo al pubblico € 27,45.
Formula 4, Integratore di sali minerali con vitamina C	La pelle a buccia d'arancia va affrontata tanto dall'esterno quanto dall'interno. Assunto con un adeguato apporto giornaliero di liquidi, questo complesso alle erbe favorisce l'eliminazione delle scorie aiutando a ripristinare il naturale equilibrio idrico nell'organismo ed a migliorare di conseguenza l'aspetto della pelle.	Formula 4 Cod. 0125; PV 15,75; Prezzo di listino € 18,37; Prezzo al pubblico € 22,33. 90 compresse da 1106,7mg.
Lozione Body Buffing Scrub Crema Body Contouring	La lozione Body Buffing Scrub e la crema Body Contouring contribuiscono a ridurre la comparsa della pelle a buccia d'arancia.	Lozione Body Buffing Scrub Cod. 0353; PV 17,00; Prezzo di listino € 15,40; Prezzo al pubblico € 20,42 200 ml. Crema Body Contouring Cod. 0354; PV 28,00; Prezzo di listino € 25,38; Prezzo al pubblico € 33,65; 200 ml.
Aloe concentrato alle erbe	Abbiate cura ogni giorno dell'interno dell'organismo. L'aloè vera è uno dei più grandi doni della natura, forse il più popolare! Beneficiate dell'azione lenitiva dell'aloè. Una bevanda rinfrescante, un tonico per tutti i giorni!	Cod. 0025; PV 17,50; Prezzo di listino € 21,07; Prezzo al pubblico € 25,61. 240 ml.
Herbalifeline	I "grassi buoni" aiutano a controbilanciare quelli "cattivi" e sono importanti anche per mantenere le cellule dell'organismo elastiche e isolate. Consumate 3-4 porzioni di pesce ogni settimana? Se la risposta è no, è probabile che abbiate carenza di acidi grassi essenziali Omega 3. Per rimediare è semplicissimo: basta prendere Herbalifeline. Nessuno sgradevole sapore: solo i benefici del pesce... "grassi buoni" in una capsula facile da deglutire.	Cod. 0065; PV 25,75; Prezzo di listino € 29,57; Prezzo al pubblico € 35,94. 90 capsule da 811,3 mg
Skin Activator, Crema rigenerante per tutti i giorni	I prodotti per la cura della pelle che sfruttano tecnologie d'avanguardia non sono riservati esclusivamente alle donne. Anche gli uomini, infatti, hanno problemi di pelle opaca, rughe sottili e disidratazione. Date alla pelle il MASSIMO del nutrimento applicando ogni giorno Skin Activator, le cui eccellenti proprietà aiutano la pelle a riacquistare un aspetto più tonico, liscio e giovanile. Probabilmente è questo che ne fa il nostro prodotto per la pelle più venduto.	Cod. 0307; PV40,00; Prezzo di listino € 36,96; Prezzo al pubblico € 49,01. 50 ml.
Cell Active	Aiutate il corpo ad assorbire e ad assimilare meglio i nutrienti presenti nella dieta. Una formula esclusiva per ricavare il massimo da ciò che mangiamo. Il perfetto completamento al vostro regime di integrazione.	Cod. 0104; PV 20,50; Prezzo di listino € 26,86; Prezzo al pubblico € 32,65. 90 compresse da 520 mg.
Barrette arricchite con proteine	Dite basta al cibo come consolazione: patatine fritte, biscotti, torte, dolci e cioccolato contengono zuccheri e grassi che contribuiscono ad accelerare il processo di invecchiamento e ad aumentare di peso! Esiste un'ottima alternativa! Scegliete queste barrette: uno snack amico, delizioso e nutrizionalmente bilanciato per rimanere pieni di energie tra un pasto e l'altro.	Vaniglia e Mandorla Cod. 0258 Arachidi e cacao Cod. 0259 Agrumi Cod. 0260 PV 7,70; Prezzo di listino € 12,30; Prezzo al pubblico € 14,95. 14 barrette da 35 g.

Il vostro piano per mantenere il benessere fisico per tutta la vita comincia OGGI stesso!

La formidabile gamma di prodotti Herbalife scientificamente avanzati per nutrizione, controllo del peso e cura della persona è supportata da un servizio di assistenza personalizzato e professionale.

 **HERBALIFE.**

Herbalife Italia S.p.A. è associata a:



www.avedisco.it



Questo inserto staccabile può essere riprodotto in fotocopia solo integralmente