

**A publicar na edição de Março das Revistas “Cosmopolitan” e “Activa” .**

Passatempo **COSMOPOLITAN**  **HERBALIFE.**

## Ponha o **SEU** Corpo Novamente no Caminho Certo Ponha-se em Forma com ShapeWorks!

### É realmente tão fácil como 1, 2, 3!

- Passo 1:** Conheça o Seu Corpo: determine exactamente a quantidade de proteínas de que necessita, para ajudá-lo a controlar o seu peso e modifique a forma do seu corpo. O seu Treinador ShapeWorks™ irá defini-la com base na sua altura e peso actuais.
- Passo 2:** Desfrute da Sua Refeição Ideal: aprecie dois deliciosos e nutritivos batidos de substituição de refeição, à base de proteínas de soja, ao pequeno-almoço e ao jantar, mime-se com alguns snacks equilibrados e faça uma refeição nutritiva ao almoço, combinando proteínas, tais como frango, peixe ou tofu e uma grande quantidade de legumes coloridos. Para manutenção do peso, substitua apenas uma refeição por dia.
- Passo 3:** Optimize o Seu Sucesso: é normal debater-se com ataques de fome, mesmo quando está a fazer um programa de controlo de peso adequado às suas necessidades individuais. É por isso que a Herbalife possui uma gama de snacks e de suplementos para ajudá-lo, incluindo grãos de soja estaladiços e barras de proteínas cobertas de chocolate.

Certifique-se de que bebe, pelo menos, oito copos de água por dia, faz bastante exercício físico apropriado e, terá a fórmula para o sucesso!

Para mais informações sobre a Herbalife e sobre a nossa restante gama de produtos, por favor, vá a [www.herbalife.com](http://www.herbalife.com) ou telefone para 21 771 4410/12.

**Advertência:** Antes de iniciar qualquer programa de controlo de peso, é aconselhável consultar o seu médico.

Todos nós sabemos como é difícil manter a motivação para controlar o peso. Nunca foi tão fácil como agora, com o ShapeWorks™ da Herbalife

O ShapeWorks™ é um programa de substituição de refeição que, na verdade, é feito à medida para se adequar às necessidades individuais do seu corpo. Baseia-se em níveis personalizados de proteínas. As proteínas desempenham um papel chave no controlo de peso, porque ajudam a refrear o seu apetite e a criar massa corporal magra. Quanto mais elevada for a nossa massa corporal magra, mais elevado é o nosso metabolismo e mais calorias queimamos.

**PASSATEMPO**

Para ter a oportunidade de ganhar um de três kits iniciais ShapeWorks™ e contar com o apoio de um dos nossos treinadores ShapeWorks™, basta que a sua resposta à pergunta seguinte esteja entre as três primeiras respostas recebidas:

**P: Qual é o produto dietético que ajuda a refrear os ataques de fome?**

Existem ainda 10 prémios adicionais, constituídos por uma garrafa para água e uma selecção de snacks equilibrados ShapeWorks™.

Nota: este concurso não se encontra aberto a empregados da Herbalife ou a Distribuidores Independentes Herbalife.

As respostas ao concurso devem ser enviadas para: Herbalife International, S.A., Depto. de Marketing, Rua Major Neutel de Abreu, 22 B, 1500-411 Lisboa.

