

# TODAY

VYDÁNÍ 175: 4. ČTVRTLETÍ 2013

## VYMĚŇTE TO ZA KOKTEJL

Vyměňte nezdravá jídla  
Uberte kalorie a získejte  
zdravou výživu

Skvělá novinka:  
představujeme vám  
více úspěšných  
příběhů než kdy  
jindy... inspirujte  
se jejich úspěchy!



**Vytvořte si výživový program**

Jak vytvořit osobní plán pro vaše zákazníky

**Používáte skupinové aktivity pro budování svého podnikání?**

Nechte skupinovou podporu pracovat pro vás

# OBSAH



Vážený týme Herbalife EMEA,

Vášeň i vzrušení vzbuzovalo centrální pódium na akci Extravaganza v Kolíně nad Rýnem, Petrohradu, Krasnojarsku a Istanbulu. Bylo to opravdu pozoruhodné - Distributoři na pódiu školili a sdíleli své rady k úspěchu, pořádaly se nezapomenutelné párty a slavilo se ocenění úspěchů Distributorů.

Oslavili jsme zákaznické výsledky, Distributor za Distributorem, Od města k městu a úspěchy jednotlivých zemí; dozvěděli jsme se o školeních konaných po celém našem regionu, kde jsou vyučovány nejlepší podnikatelské metody, a o tom, jak se Distributoři starají o své zákazníky každý den.

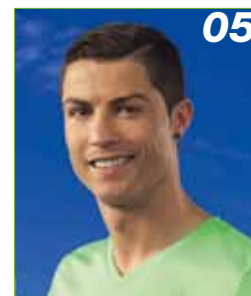
Smysl pro společenství na akcích je odrazem společenství, které vytvoříte mezi svými zákazníky, kteří dosahují svých cílů díky vaší trvalé podpoře a obětavosti.

Vybudujte své podnikání eticky a čestně, to dodá vašemu byznysu pevné základy

a dlouhou životnost. A jelikož se blíží konec roku, soustředte se na své zákazníky

a ujistěte se, že každý, s kým mluvíte, si odnese skvělou zkušenost s Herbalife.

**Edi Hienrich**  
Senior viceprezident & generální ředitel, Evropa, Střední Východ & Afrika



05

## Cristiano Ronaldo

Mezinárodní fotbalový superstar mluví o nutričním partnerství s Herbalife.



06

## Cvičení v malém prostoru

Samantha Clayton předvádí, jak se rozcvičit v pracovním prostředí

## Vytvořte si výživový program

Vypracujte osobní plán pro vaše zákazníky



08



16

## Využití skupinových aktivit pro budování vašeho podnikání

Nechte skupinovou podporu pracovat pro vás

## Ocenění

Přečtěte si nejnovější příběhy úspěšných Distributorů a jděte v jejich stopách!



22

### Jak si usnadnit objednávání

Zde najdete pár rychlých tipů na to, jak ušetřit čas při zadávání objednávek:

- Než zvednete sluchátko, připravte si své identifikační číslo Distributora.
- Uveďte, pro který měsíc je objednávka určena (v případě, že se jedná o duální měsíc).
- Připravte si předem identifikační čísla vašeho sponzora a Supervizora.
- Uveďte slevu, s jakou si výrobky objednávejte.
- Připravte si skladová čísla výrobků (SKU) a množství, jaké chcete objednat.
- Uveďte způsob doručení a adresu (včetně poštovního směrovacího čísla).
- Připravte si také telefonní číslo na doručovací adresu.
- Připravte si údaje z vaší platební karty (pokud budete platit tímto způsobem).
- Mějte po ruce pero a kus papíru, abyste si mohli poznamenat číslo objednávky a další příslušné údaje.

Pro zadání objednávky můžete využít následujících služeb:

#### Telefonické objednávky:

**CZ** +420 235 090 252  
**SK** +421 232 272 300  
+421 232 272 318

#### Faxové objednávky:

**CZ** +420 235 090 292  
**SK** +421 232 272 318

#### E-mailové objednávky:

**CZ** [objednavky@herbalife.cz](mailto:objednavky@herbalife.cz)  
**SK** [Skorderline@sk.dsv.com](mailto:Skorderline@sk.dsv.com)

Pro více informací navštivte: [myHerbalife.com](http://myHerbalife.com)



## Dopis prezidenta a CEO



MICHAEL O. JOHNSON



Vážený týme Herbalife,

S Herbalife prožíváme opravdu vzrušující období! S heslem "S nadšením k dokonalosti" jsme ztotožnění více než kdy jindy a míříme do posledního čtvrtletí roku 2013. Naše působivá globální expanze a váš závazek k denní spotřebě způsobují, že se k více zákazníkům dostane více produktů než dříve.

Naše budoucnost vypadá skvěle. Působíme ve více než 80 zemích a neustále rosteme díky vašemu obrovskému nadšení a víře v příležitost Herbalife.

Neustále přidáváme nové produkty a zlepšujeme stávající favority. Vždycky je tu něco nového a vzrušujícího, co můžeme představit vašim zákazníkům - pádný důvod, aby se znovu zapojili, znovu a znovu.

Na podzim bude několik regionů po celém světě pořádat své každoroční akce Extravaganza. Tyto skvělé akce vám pomohou získat vůdčí schopnosti, které potřebujete ke zlepšení svého podnikání a naučí vás brilantní strategie spolu s prodejními a náborovými technikami, které jsou používány špičkami v našem odvětví. Zároveň je to místo, kde můžete navázat kontakty s nejlepšími Distributory a firemními představiteli a naučíte se, jak rozjet svůj plán. Udělejte první krok k dosažení vašich cílů.

Naše povědomí o značce roste každým dnem. Nyní jsme oficiálním nutričním partnerem mezinárodní fotbalové ikony Cristiana Ronalda. Také jsme se dohodli na oficiálním nutričním partnerství s Hammarby Fotboll Club, švédským fotbalovým týmem. Toto partnerství podporuje přátelství mezi Hammarby a LA Galaxy, který rovněž sponzoruje Herbalife. Tyto kluby se dohodly, že budou společně trénovat v domovském stadionu Galaxy v Kalifornii.

S nadšením k dokonalosti pracujeme také v naší firemní centrále a náš tým jsme obohatili o novou členku - Dr. Rocio Medina. Jako naše nová viceprezidentka Výživy a vzdělávání bude vytvářet nové a vzrušující výživové školící programy, které budou pomáhat všem našim Distributorům po celém světě.

Distributoři jako vy pokračují v propojování komunity po celém světě prostřednictvím Herbalife Family Foundation (HFF). Tři nové programy HFF Casa Herbalife v Tchaj-wanu, Koreji a Vietnamu znamenají, že odhadem 5 000 dětí v regionu Asie a Tichomoří dostává každý den správnou výživu právě díky programu Casa Herbalife.

Váš úspěch je naším úspěchem. Vaše akce a způsob, jakým reprezentujete naši značku, znamenají všechno. Pokud chcete, aby vaše podnikání rostlo a abyste oslovili více zákazníků, nepamínejte na POUŽÍVAT, NOSIT, MLUVIT: POUŽÍVAT produkty, NOSIT oblečení Herbalife a MLUVIT o podnikatelské příležitosti.

Udržme dynamiku děje až do roku 2014.

Vaše oddanost je inspirující,

**Michael O. Johnson**



Prohlédněte si virtuální časopis Today v anglické verzi na:  
[herbalifetoday.com/gb](http://herbalifetoday.com/gb)



Facebook.com/Herbalife  
Twitter.com/HerbalifeEurope  
Youtube.com/Herbalife

Připomínky, dotazy  
nebo návrhy?

Pište na adresu časopisu Today v regionu EMEA:  
[Todaymagazine@Herbalife.com](mailto:Todaymagazine@Herbalife.com)



Připojte se k nám 19.-22. března na ostrově Oahu, známém jako “Místo setkání,” a prožijte nezapomenutelnou zkušenost.

#### KVALIFIKACE:

Pro všechny členy Prezidentského týmu a všechny plně kvalifikované Supervizory, kteří nashromáždí alespoň 7 500 R/O za jeden kalendářní měsíc v období od března 2013 do ledna 2014.\*

\*Šeky propláceny od dubna 2013 do února 2014.

# Aloha

# CRISTIANO RONALDO A TÝM HERBALIFE NA CESTĚ ZA SPRÁVNOU VÝŽIVOU

V konkurenčním světě profesionálního sportu je správná výživa klíčovou záležitostí. Mezinárodní sportovní ikona a fotbalová hvězda Cristiano Ronaldo věří, že je naprosto nezbytná. To je důvodem, proč portugalský útočník spojil síly s Herbalife a podpořil správnou výživu a pravidelné cvičení pro lidi s různou mírou aktivity.

*“Pevně věřím v důležitost správné výživy pro mě jako jednotlivce, a to jak na hřišti, tak mimo něj,” říká Ronaldo. “Těším se na spolupráci s Herbalife, protože je to společnost, která sdílí mou vášeň a přináší požadovanou odbornost a znalosti v oblasti sportovní výživy.”*

Prezident a CEO Herbalife Michael O. Johnson říká, že spojením s Ronaldem je přirozené. Ronaldo je lídrem ve svém týmu a Herbalife je lídrem v oblasti celosvětové výživy. “Jedním z nejzajímavějších prvků našeho nového partnerství je fakt, že budeme s Ronaldem spolupracovat na vývoji špičkových výrobků sportovní výživy, kde se naše jména spojí,” řekl Johnson. Ronaldo již spolupracuje s ředitelem pro Sport a Fitness, Johnem Heissem Ph.D., na komplexní produktové řadě. Jako jeho oficiální nutriční sponzor pracuje Herbalife také na optimalizaci Ronaldo výživového programu a poskytuje mu řadu produktů, které podporují jeho náročný tréninkový

režim. Nakonec bude spolupracovat také s Herbalife Family Foundation na vývoji programů, které podporují nutriční zdraví a iniciativy v oblasti vzdělávání.

Johnson říká, že Herbalife získává kladné ohlasy od více než 100 sponzoringových partnerství se sportovci, týmy a ze sportovních akcí. “Svět má na sobě značku Herbalife a důkazem je, že naše produkty Herbalife přitahují zájem slavných sportovců v Evropě a na celém světě.”



**HERBALIFE®**

Globální nutriční partner  
Cristiana RONALDA

## Zajímavá fakta

- Narodil se ve Funchal, Madeira, Portugalsko, 5. února 1985.
- Hrál v několika fotbalových klubech včetně Andorinha (Portugalsko), Nacional (Portugalsko), Sporting CP (Portugalsko), Manchester United (Anglie) a Real Madrid.
- V sezóně 2010 – 11 se stal prvním hráčem v La Liga, který dal více než 40 gólů za jednu sezónu. Poté svůj úspěch zopakoval v sezóně 2011 – 12, dal 46 gólů.
- V období 2009 - 2013 dal v průměru jeden gól za hru, což z něj udělalo nejproduktivnějšího střelce na branku v celé fotbalové historii.

# SAMANTHA CLAYTON



Sedíte celé dny za stolem? Není to nic překvapujícího, protože s dnešními moderními technologiemi můžete dělat téměř všechno na počítači. Náš život vyžaduje méně pohybu než kdy předtím, ale naše těla byla k pohybu stvořena a potřebují ho každý den. Technologie nám umožňují být více efektivní, ale naše tělo za to často platí vysokou daň. Pokud se nepohybujeme, můžeme pocívat únavu, ztuhlost a bolesti.

Kancelářské prostory jsou často navrženy tak, že s nějakým pohybem vůbec nepočítají, ale dovoluji mi, abych se s vámi podělila o pár tipů na to, jak můžete zůstat během dne aktivní, udržet si energii a skvělý pocit.

Pokuste se vyšetřit třicet minut na cvičení a zahrnout je do vaší každodenní rutiny, přičemž pochopení, že nemusí jít o třicet minut vcelku vás může inspirovat k malé pětiminutové rozcvičce, kdykoliv to půjde. Pamatujte si, že pět minut sice není moc času, ale je to lepší než nic.

## PROTAŽENÍ ZA STOLEM

Zbavte se stresu a protáhněte bolavé svaly jednoduchými cviky přímo na své kancelářské židli.

### Protáhněte se od hlavy až k patě, začněte krkem.

- Pomalu nakloňte hlavu směrem k rameni.
- Podržte po dobu deseti sekund.
- Vystřídejte strany

### Pak uvolněte ramena, abyste se zbavili bolesti, zvýšte ohebnost a dodejte sílu.

- Provádějte oběma rameny krouživé pohyby směrem vpřed.
- Provádějte oběma rameny krouživé pohyby směrem vzad.
- Opakujte desetkrát.
- Protáhněte si zápěstí, aby bylo připravené při práci s počítačem.
- Natáhněte paži s dlaní směrem dolů.
- Druhou rukou táhněte prsty dolů.
- Držte po dobu tří sekund.
- Pak prsty natáhněte.
- Držte po dobu tří sekund.
- Opakujte střídavě na obě strany třikrát.

### Zbavte se strnulých a unavených nohou se cviky na protažení kotníků a lýtek.

- Zvedněte jednu nohu a natáhněte ji.
- Ohněte ji v kotníku tak, aby prsty směřovaly nahoru.
- Potom ji natáhněte tak, aby prsty směřovaly dolů.
- Proveďte desetkrát a opakujte s druhou nohou.
- Dále nakreslete kruh s prsty u nohou, nejdříve ve směru a poté proti směru hodinových ručiček.
- Vyměňte nohy.

# SDÍLÍ TIPY NA JEDNODUCHÉ CVIČENÍ V KANCELÁŘI, KTERÉ VÁS NAMOTIVUJE A PŘIMĚJE K POHYBU.

## PROTAŽENÍ PŘI TELEFONOVÁNÍ

Velkou výhodou moderních telefonů je, že můžete využít hlasitý odposlech a udělat si prostor na volný pohyb, takže pokud zrovna nepoužíváte videohovory, nikdo vás neuvídí! Využijte příležitost se při dlouhém telefonátu protáhnout při některém z těchto cviků.

1



### Dřepy na židli

Jednoduše si stoupněte před svou kancelářskou židli, nohy na šířku boků a napodobujte proces usedání na židli. A když se hýždě dotknou židle, opět se postavte a opakujte. Ale nezapomeňte se ujistit, že jste si zablokovali kolečka, pokud máte pojízdnou židli! Toto cvičení tvaruje a posiluje spodní část těla.

2



### Tricepsově kliky s oporou o židli

Položte ruce na přední okraj židle pro podporu a předsuňte pánev dopředu, dokud nemáte stehna rovnoběžně s podlahou, kolena ohnuté. Ohněte paže v lokti a spouštějte se dolů. Lokty ohněte tak, aby byly za vámi a neuhýbaly do strany, spusťte se o pár centimetrů tak, abyste pocítili váhu svého těla a pak se vraťte do výchozího bodu. Tento cvik posílí tricepsový sval na zadní straně vašich paží.

## BUĎTE PŘIPRAVENI

- Přineste si do práce tenisky, abyste se mohli v obědové pauze projít nebo si zacvičit o přestávce na kávu.
- Přineste si posilovací gumu, kterou můžete používat každý den, je lehká a všestranná a pomůže vám přidat jednoduché, ale účinné posilující cviky do vašeho pracovního dne.
- Zjistěte, zda můžete nahradit kancelářskou židli cvičebním míčem alespoň na pár hodin denně. Sedět na míči vás donutí zapojit střed vašeho těla a procvičit správné držení.
- Závaží na kotníky je skvělé při procvičování nohou za vašim pracovním stolem.

3



### Posilování břišních svalů na židli

Posilujte břišní svaly na své židli, posadte se a ujistěte, že sedíte s rovnými zády. Jednoduše položte ruce za hlavu a zvedněte koleno směrem k hrudi, ve snaze dotknout se jím opačné ruky a strany prostřídejte. Tento cvik posiluje střední část vašeho těla.



## JAK VYTVOŘIT VÝŽIVOVÝ PROGRAM

Vytvoření osobního výživového programu je skvělý způsob, jak budovat vztah se svými zákazníky. Poradit jim s jejich individuálními potřebami pomůže rozpoznat konkrétní problémy, které mohou mít, a následně rozpoznat jejich cíle.

Využijte jejich denního příjmu kalorií, potřeby proteinu a programu 5 malých jídel denně, abyste jim pomohli dosáhnout každodenních cílů. A nakonec můžete udělat objednávku produktů na základě programu, který jste pro ně vytvořili.

Tento osobní přístup, stejně jako průběžné sledování výsledků zákazníka, je klíčem k podnikání s Herbalife. Péče o zákazníky je pro váš úspěch rozhodující.

- Začněte tím, že nastavíte optimální váhu zákazníka a jeho výživové cíle – chce zhubnout? Pokud ano, můžete mu připravit jeho osobní program zahrnující dva koktejly denně jako náhradu jídla. Nezapomeňte, že příjem kalorií u ženy by neměl být menší než 1200 kcal a u muže 1400 kcal denně. Trvalý úbytek hmotnosti mezi 0,5-1 kg týdně je rozumná míra.
- Pokud váš zákazník touží po lepší výživě a udržení zdravé váhy, pak mu můžete pomoci vybudovat plán založený na užívání jednoho koktejlu denně. Použijte stravovací plán uvedený na vedlejší straně a vyplňte jej se svými zákazníky.
- Využijte Ohodnocení Wellness v Brožuru o výrobcích # 6240 pro určení indexu tělesné hmotnosti (BMI) u vašeho zákazníka. To vám pomůže posoudit, zda je hmotnost ve správném rozmezí. Index BMI je považován za užitečnější údaj než samotná váha.
- Výsledek BMI může také pomoci určit individuální Protein faktor, což je množství proteinu, které by měl váš zákazník jíst každý den. Můžete použít tabulky v Indikátoru proteinu # 6530, která vám pomůže určit potřebu proteinu u vašich zákazníků.
- Vysvětlíte jaké výhody získají, když začnou svůj den zdravou snídaní.
- Poradte jim s výběrem zdravých svačin mezi jídly. Můžete při této příležitosti pohovořit o proteinových tyčinkách pro sladké zakousnutí nebo Pražených sójových bobech a Gurmánské rajčatové polévce, pokud preferují něco slaného.
- Zatímco zlepšení vašeho stravování je nejlepším způsobem, jak zvýšit příjem klíčových živin, také doplňky stravy mohou přispět požadovanými vitamíny a minerály až k doporučené úrovni. Na základě konkrétních potřeb vašeho zákazníka můžete doporučit vhodné doplňky stravy. Formula 2 Multivitaminový komplex je skvělý základ, na kterém je možné budovat osobní doplňkový program.





# VÁŠ OSOBNÍ PROGRAM

**Úbytek váhy**  
2 koktejly denně

Váš Protein faktor .....

Vaše denní spotřeba kalorií .....



**Zdravá snídaně**  
Zdravé jídlo Formula 1



**Zdravá svačina**  
Proteinové tyčinky



**Zdravý oběd**  
Koktejl Formula 1



**Zdravá svačina**  
Gurmánská rajčatová polévka



**Zdravá svačina**  
Pražené sójové boby



**Zdravá večeře**

Protein .....

Kalorie .....

	Protein	Kalorie
Formula 1	18g	217
Proteinové tyčinky	10g	145
Gurmánská polévka	13g	106
Sójové boby	9g	113
Zdravá večeře	15-30g	600-1000



Konzentráty z Aloe .....

Bylinné čaje .....

F3 Proteinový  
doplněk v prášku .....

Doplňky .....

**Celkem**

Protein

Kalorie

# VÁŠ OSOBNÍ PROGRAM

**Udržení váhy**  
1 koktejl denně

Váš Protein faktor .....

Vaše denní spotřeba kalorií .....



**Zdravá snídaně**  
Zdravé jídlo Formula 1



**Zdravá svačina**  
Proteinové tyčinky



**Zdravý oběd**



**Zdravá svačina**  
Gurmánská rajčatová polévka



**Zdravá svačina**  
Pražené sójové boby



**Zdravá večeře**

Protein .....

Kalorie .....

	Protein	Calories
Formula 1	18g	217
Proteinové tyčinky	10g	145
Gurmánská polévka	13g	106
Sójové boby	9g	113
Oběd nebo zdravá večeře	15-30g	600-1000



Konzentráty z Aloe .....

Bylinné čaje .....

F3 Proteinový  
doplněk v prášku .....

Doplňky .....

**Celkem**

Protein

Kalorie

# JARO A LÉTO 2013 V ČESKÉ A



## Nebeský víkend

- 7. – 9. února - Park Inn, Ostrava
- unikátní setkání lídrů a budoucích lídrů
- úžasná inspirace pro všechny
- víkend zastřešují a řídí členové prezidentského týmu



## Mega Supervizorská škola

- 9. Března - Clarion Congress Center, Praha
- hlavní host a spíkr – Blake Morgan
- jak využít know – how společnosti Herbalife, sponzorství s vrcholovými sportovci, PR a produktů ve váš prospěch a k vytvoření stabilní organizace



# SLOVENSKÉ REPUBLICE



## Leadership spectacular weekend

- 10. – 12. května - Clarion Congress Center, Ostrava
- hlavní host a spíkr – Viviana Lenarduzzi
- školení zaměřeno na budování týmu a využívání veškerých marketingových materiálů a nástrojů k osobnímu růstu a plánování veškerých svých aktivit s klienty



## Adamantino

- 12. – 15. června - Radisson Blu, Bratislava
- hlavní host a spíkr – Liviu Barboi
- školení zaměřeno na budování kvalitní a stabilní organizace, na neustále zaškolování a spolupráci se svými spodními liniemi, na důležitost Retence – dlouhodobé udržení zákazníků



# HERBALIFE

## VÝŽIVA

### FORMULA 1 – ZDROJ ZÁKLADNÍCH ŽIVIN

Je důležité jíst vyvážená výživná jídla každý den. Zdravé jídlo Formula 1 je jednou z možností, jak dosáhnout doporučeného denního množství základních živin, pokud je užíváte jako součást zdravé a výživné stravy.

Výše uvedené potraviny obsahují další živiny, které nejsou součástí Herbalife® koktejlu Formula 1.



Jedna porce náhrady jídla, koktejlu F1, připravená s 250 ml polotučného mléka dodává...



#### PROTEIN

Podobné množství proteinu jako v 1 filé z pečené tresky



#### VITAMÍN C

Podobné množství jako ve středně velké mandarince



#### VITAMÍN E

Podobné množství vitamínu E jako v polévkové lžičci slunečnicového oleje



#### VITAMÍN A

Podobné množství vitamínu A jako ve 100g čedaru



#### VÁPŇÍK

Podobné množství vápníku jako ve 2 kelímcích bílého jogurtu



#### DRASLÍK

Podobné množství draslíku jako v 1 banánu

Klinické studie potvrzují, že každodenní konzumace koktejlů jako součást nízkokalorické diety spolu s vhodnou formou pohybu pozitivně působí na regulaci tělesné váhy. Užívejte Formula 1 v rámci rozmanitého a vyváženého jídelníčku a zdravého životního stylu.

# VYMĚŇTE TO ZA KOKTEJL

Vyměňte nezdravá jídla za  
náhradu jídla - koktejl Formula 1.  
Cesta k vašemu zdravějšímu já začíná již dnes!

Snídaně: Latté a muffin

640  
kcal



Oběd: Dvojitý Cheeseburger menu

750  
kcal



Formula 1 Zdravé\* jídlo

220  
kcal



Nahrazení dvou denních jídel náhradami jídla v rámci  
nízkoenergetické výživy přispívá k úbytku váhy.

Zdravá volba je s Herbalife jednoduchá.



# Čas na koktejlovou párty



Přijďte na Herbalife koktejlovou párty a...

- Ochutnejte lahodné, zdravé Formula 1 koktejly
- Poznejte nové přátele a bavte se
- Inspirujte se a změňte svůj život

# Jestli jste dosud neuspořádali Koktejlovou Párty, možná přicházíte o jednoduchý, zábavný a efektivní způsob, jak rozvinout více své podnikání!

## Výhody Koktejlové párty

- Pořádání párty u vás nebo u klienta doma nabízí osobnější, uvolněnější prostředí
- Příležitost pro rozhovor o správných nutričních návycích, pro provedení Wellness ohodnocení a ochutnávky různých příchutí koktejlů
- Snadný způsob pro shromáždění množství potencionálních zákazníků na jednom místě
- Skvělá příležitost pro vytvoření doporučení skrze okruh známostí vašich zákazníků

## Užitečné pomůcky pro uspořádání Koktejlové párty

1. Produkty
2. Mixér nebo šejkry a sklenice
3. TANITA váha
4. Krejčovský metr
5. Karty s koktejlovými recepty
6. Složka s příběhy zákazníků

## Zkuste využít těchto top tipů pro hladký průběh vaší Koktejlové párty!

### Pozvánky hostů:

- Pozvěte 20-30 lidí, z toho 10-15 pozvání přijme a 5-10 lidí přijde.
- Kontaktujte pozvané pár dní předem a připomeňte jim datum, čas a místo konání.

### Jak využít facebook pro přilákání více lidí:

- Udělejte fotky z vaší párty a zveřejněte je na facebooku, to pomůže zvýšit zájem a připraví půdu pro příští párty.
- Označte (tag) své přátele. Ukažte fotky lahodných koktejlů a bavících se lidí - to zvýší chuť lidí zúčastnit se vaší příští párty!
- Jedna věc, které se raději vyhněte, je vytvoření soukromé skupiny, protože to je většinou složité a časově náročné spravovat.

### Příprava koktejlů:

- Připravte si koktejly dopředu. Pokud pořádáte párty u klienta, můžete si koktejly připravit a uchovat v nějaké vhodné nádobě.
- Připravte koktejly co nejjednodušeji, příliš mnoho ingrediencí může zákazníky odradit.
- Účel je ukázat, jak rychlá a snadná je příprava lahodného, chutného koktejlů.

### Wellness Ohodnocení:

- Koktejlová párty je skvělou příležitostí k provedení Wellness Ohodnocení nebo alespoň dostat lidi na váhu a umožnit jim vypracovat si svůj vlastní wellness profil.
- Pokud není dost času k provedení Wellness Ohodnocení pro větší počet lidí, můžete si domluvit schůzky na jiný čas.

### Následné využití uskutečněné párty:

- Zeptejte se hostů na konci, jestli by měli zájem o uspořádání Koktejlové párty i u nich doma.
- Můžete také požádat o doporučení od účastníků pro vytvoření reklamy vaší příští párty.
- Pokud byl zájem, domluvte si schůzky pro provedení Wellness Ohodnocení během příštích 48 hodin.

# VYUŽITÍ SKUPINOVÝCH AKTIVIT PRO BUDOVÁNÍ VAŠEHO PODNIKÁNÍ

Objevte, jak skupinová podpora vedoucí ke zdravějšímu, aktivnějšímu životu může pracovat pro vaše podnikání.

Výzkumy prokazují, že je jednodušší držet se plánu regulace váhy, když máte podporu, můžete sdílet tipy na dietu a cvičení a máte kamaráda, se kterým cvičíte.\*

## Jaké jsou výhody skupinové podpory?

- Jste mezi lidmi a poznáváte nové přátele
- Větší úspěšnost při úbytku váhy\*
- Morální podpora - pocit, že nejste sami na vaší cestě hubnutí
- Motivace – jste si navzájem na očích a nabídnete si podporu, když máte těžký týden



Existuje celá řada podnikatelských metod Herbalife, které zahrnují práci se skupinou podobně smýšlejících účastníků:

## Výzva na souboj s váhou

Je 12 týdenní program, který umožňuje setkávání velkého množství lidí, kteří chtějí zhubnout nebo snížit hladinu tělesného tuku. Každý týden je zaměřen na jiné výživové téma, což dává příležitost trenérovi Výzvy hovořit o souvisejících produktech Herbalife. Postupem času, když účastníci začnou používat produkty, se také rozvíjí a posiluje jejich vztah s trenérem a značkou Herbalife.

Výzva na souboj s váhou může pomoci udržet vaši zákaznickou základnu, a to na základě vybudovaných trvalých vztahů.

Pro více informací o tom, jak začít s vaší Výzvou, navštivte

[MyWeightlossChallenge.com](http://MyWeightlossChallenge.com)

## Koktejl párty nebo Nutriční klub

Nutriční kluby nebo Koktejl párty vytváří neformální osobní atmosféru, ve které

můžete hovořit o správné výživě a umožnit zákazníkům ochutnat produkty. Můžete jim nabídnout výběr z příchutí Formula 1, Instantních bylinných nápojů a Bylinných koncentrátů z Aloe. Je to také dobrá příležitost provést Ohodnocení Wellness a na jeho základě vytvořit produktová doporučení na míru pro všechny své zákazníky. Nejdůležitější je vytvořit zábavnou, uvolněnou atmosféru, aby si vaši zákazníci užívali milé společnosti, ochutnávali produkty a rádi se vraceli.

## Úroveň 10

Je další skvělý způsob, jak spojit lidi s podobným cílem - tentokrát jde o myšlenku podporující zdravý aktivní životní styl s cílem např. úbytku hmotnosti, tělesného tuku nebo nárustu svalstva. Nejdůležitějším prvkem této metody je dělat všechny aktivity zábavnou a společenskou formou. Nemusíte být kvalifikovaný fitness trenér – kondici si můžete vylepšit pomocí jednoduchých činností jako je chůze, běh, procházky v parku nebo projížďky na kole.

Měli byste se cítit dobře při aktivitách, které vedete, aby ve vás účastníci cítili důvěru.

Ujistěte se, že každá aktivita je dostupná všem fyzickým úrovním a po celou dobu účastníky povzbuzujte a podporujte.

Po každé aktivitě pozvěte účastníky do vašeho klubu nebo domů na koktejl

Formula 1, sklenici Bylinného koncentrátu z Aloe nebo šálek Instantního bylinného nápoje. Tímto způsobem můžete účastníkům představit produkty neformální a příjemnou cestou.

[HerbalifeActive.co.uk](http://HerbalifeActive.co.uk)

## Sledování výsledků vašich zákazníků

Je důležité udržovat kontakt se svými zákazníky a nabídnout jim podporu, poradenství a motivaci, které potřebují k dosažení svých cílů. Snažte se zůstat v kontaktu se svými zákazníky alespoň jednou týdně, abyste viděli, jaké dělají pokroky; tato aktivita má velký význam při budování vztahů a vytváření dlouhodobých spokojených zákazníků.

\*Na základě výsledků hubnutí během 12 týdnů náhodně prováděné klinické studie financované Weight Watchers, která srovnává lidi, kterým byl umožněn přístup na setkání Weight Watchers a k elektronickým nástrojům (včetně těch mobilních) s lidmi, kteří byli požádáni, aby hubli na vlastní pěst a za předpokladu, že jim byly poskytnuty vzdělávací materiály o regulaci váhy.





Březen 2013 - Blake Morgan v Praze

# 2013 – ČLENOVÉ CHAIRMEN'S KLUBU V ČESKÉ REPUBLICCE

Květen 2013 – Viviana Lenarduzzi v Ostravě





# POSTUP V MARKE- TINGOVÉM PLÁNU...

## SUPERVIZOR

### Jak se kvalifikovat na Supervizora:

#### Existují tři způsoby, jak kvalifikace dosáhnout:

1. Jednoměsíční kvalifikace: Dosažením 4 000 objemových bodů v jednom kalendářním měsíci (s minimálně 1 000 nezatíženými objemovými body).
2. Dvuměsíční kvalifikace: Dosažením 2 500 objemových bodů v každém ze dvou po sobě následujících měsíců (s minimálně 1 000 nezatíženými objemovými body z celkových 2 500 v každém měsíci).
3. Kumulovaná kvalifikace: Dosažením 5 000 osobně nakoupených objemových bodů během 12 měsíců (minimálně v rozmezí 3 měsíců). Distributoři mají možnost kvalifikovat se touto metodou, pokud zadávají své objednávky přímo Herbalife. Zároveň je možno využít až 1 000 objemových bodů spodní linie, přičemž zbývajících 4 000 bodů musí být osobně nakoupené objemové body.

### Jako Supervizor získáte následující výhody:

- Maloobchodní zisk ve výši 50 %
- Velkoobchodní zisk ve výši až 25%
- Královské prémie ve výši 1 - 5 % z první úrovně Supervizorů
- Královské prémie ve výši 1 - 5 % z druhé úrovně Supervizorů
- Královské prémie ve výši 1 - 5 % z třetí úrovně Supervizorů
- Nárok účastnit se speciálních seminářů a školení
- Nárok účastnit se speciálních kvalifikací pro Supervizory

### Kvalifikující se Supervizor

Distributor, který dosáhl 4 000 objemových bodů v rámci jednoměsíční Supervizorské kvalifikace je považován za Kvalifikujícího se Supervizora až do prvního dne následujícího měsíce, kdy se stane plně kvalifikovaným Supervizorem.

Má nárok na dočasnou slevu 50 % po zbytek objemového měsíce, ve kterém došlo k dosažení 4 000 objemových bodů. Veškeré objednávky se slevou 50% musí být zakoupeny přímo od Herbalife.

Pokud jste nezakoupili vaši kvalifikační objednávku přímo od Herbalife, váš Supervizor musí kontaktovat Herbalife a oprávnit vás k nákupu s dočasnou slevou 50 %. Jakmile je vaše oprávnění schváleno, je v platnosti do prvního dne následujícího měsíce, kdy získáte veškerá privilegia plně kvalifikovaného Supervizora za předpokladu, že všechny ostatní požadavky kvalifikace Supervizora byly splněny.

### Rekvalifikace

Všichni Supervizoři se musí na svou pozici každoročně rekvalifikovat v období od 1. února do 31. ledna, aby si udrželi svá práva a privilegia.

Na straně 20 se dozvíte více informací k rekvalifikaci.

### Co je nezatížený objem?

Nezatížený objem je jednoduše objem, který není využíván jiným nezávislým Distributorem ve vaší organizaci ke kvalifikaci na pozici Supervizora.

### Dosažení pozice Supervizora:

Rozšiřování zákaznické základny je dobrým způsobem, jak pracovat na dosažení úrovně Supervizora. Možná se se svými zákazníky zaměřujete na setkávání mezi 4 očima, ale skvělým způsobem, jak zvětšit okruh vašich zákazníků, je zahrnout aktivity, ve kterých hovoříte k větší skupině zákazníků najednou. Jedná se o efektivnější využití vašeho času a umožňuje vám vytvářet vyšší tržby.

Výzva na souboj s váhou, Kluby zdravého aktivního stylu, Koktejl párty... to jsou všechno skvělé způsoby, jak najednou oslovit větší počet zákazníků. A tento přístup je prospěšný nejen pro vás jako Distributora, ale výzkumy dokazují, že podpora ze strany skupiny pomáhá účastníkům zůstat motivovanými a neustále pokračovat v úsilí; více informací o tomto tématu najdete na straně 16.



Níže naleznete další tipy na to, jak rozjet své podnikání na všech úrovních Marketingového plánu!

### Používat

#### V poznání je síla!

Prvním pravidlem efektivního prodeje je dobře znát vaše produkty. Herbalife nabízí všechny pomůcky a školící materiály, které potřebujete, abyste se stali produktovými odborníky; najdete zde produktové informační listy, prezentace, online brožury a průvodce školeními. Navíc jsou k dispozici dodatečné výživové informace, rady, tipy odborníků a články o zdravém životním stylu. Vše ZDARMA ke stažení na [MyHerbalife.com](http://MyHerbalife.com)

### Nosit

#### Piny

Nošení pinu usnadňuje začátek konverzace s vašimi potencionálními zákazníky. Lidé si všimnou vašeho pinu a budou se přirozeně zajímat, což vám umožní mluvit o produktech Herbalife a podnikání. Vybírejte různé piny v závislosti na vašem publiku. Objednejte si váš pin ještě dnes

#### Oblečení

Módní design a výrazné barvy umožňují hrdě nosit naše značkové oblečení a zároveň stylově vypadat!

V naší nejnovější kolekci objevíte zajímavé kousky pro každý styl i věk.

**Prohlédněte si Katalog oblečení a objednejte si ještě dnes**

### Mluvit

#### Prezentační kniha

Kniha o zdravé výživě - Prezentační kniha - je plná nutričních informací a rad. Dozvíte se o klíčových ingrediencích pro vyváženou a zdravou výživu, takže dodáte svému projevu před zákazníky důvěryhodnosti.

Na zadní straně každého listu jsou užitečné poznámky, které vám pomohou, když budete hovořit se zákazníky. Kroužkový formát vám prezentaci maximálně usnadní.

Označte **'To se mi líbí'** u oficiální stránky Herbalife na Facebooku a zůstaňte ve spojení. Dozvíte se aktuální novinky, výživové a cvičební tipy a mnohem více! Zůstaňte ve spojení na:

**Facebook.com / Herbalife**

#### Zjistěte více o vašem podnikání

Pokud nejste obeznámeni s Evropskou směrnicí o náhradách jídla, měli byste si ji pročíst! Je to báječný prodejní nástroj, který dokazuje účinnost a dodává důvěryhodnost koktejlům Formula 1.

*Klinické studie potvrzují, že každodenní konzumace koktejlů jako součást nízkokalorické diety spolu s vhodnou formou pohybu pozitivně působí na regulaci tělesné váhy.*

Sdílení této klíčové směrnice s vašimi zákazníky posílí vaši prodejní snahu a pomůže získávat nové zákazníky.



SKU: #6516



SKU: V235-V238



# Obnovte SVOU POZICI ještě dnes

1. únor 2013 až  
31. leden 2014

Udržte si 50% slevu a oprávnění  
k získání R/O odměn.

TŘI způsoby rekvalifikace:

1

## JEDNOMĚSÍČNÍ

Dosažením 4 000 objemových bodů v jednom měsíci s minimálně 1 000 nezatíženými\* objemovými body.

2

## DVOUMĚSÍČNÍ

Dosažením 2 500 objemových bodů v každém ze dvou po sobě následujících měsíců s minimálně 1 000 nezatíženými\* objemovými body v každém měsíci.

3

## DVANÁCTIMĚSÍČNÍ

Nashromážděním 4 000 nezatížených\* celkových objemových bodů během dvanáctiměsíčního rekvalifikačního období.  
**DŮLEŽITÉ:** Vaši Supervizoři spodní linie budou přesunuti k nejbližšímu Supervizorovi horní linie; nicméně si udržíte své Distributory spodní linie, kteří nejsou Supervizoři.

**NEBO**

Nashromážděním 10 000 nezatížených\* celkových objemových bodů během dvanáctiměsíčního rekvalifikačního období a udržíte si vaše Supervizoři spodní linie.

\*Nezatížený objem je objem, který není využíván jiným nezávislým Distributorem ve vaší organizaci ke kvalifikaci na pozici Supervizora.  
Supervizoři se musí každoročně kvalifikovat a platit každoroční poplatky za zpracování.

Navštivte [MyHerbalife.com](http://MyHerbalife.com), kde najdete praktické rady, nástroje a podrobné informace nebo kontaktujte vaše místní Oddělení pro služby Distributorům.



# Představte si sebe...



## Costa Navarino! Řecko 2014

Umístěn v jedné z nejvíce panenských a dech beroucích krajín Středomoří, The Romanos Resort bude hostitelem Herbalife EMEA Dovolené 2014.

Herbalife dovolené jsou známé svým mimořádně vysokým standardem; ve spojení s přepychem, který nabízí tento úžasný resort, si můžete být jistí, že toto bude dovolená vašeho života.

*Ujistěte se, že se kvalifikujete!*

### **AWT Dovolená,**

19. – 23. květen. 4 noci

### **TAB tým Dovolená,**

23. - 28. květen. 5 nocí

### **Kvalifikovaní členové**

### **Prezidentského týmu,**

22. – 28. květen. 6 nocí

## Co vás čeká...

- Ubytování s polopenzí (snídaně a večeře);
- Zdarma Formula 1 zdravé koktejly ke snídani a obědu každý den
- Uvítací recepce a Gala párty v resortu;
- Exkluzivní dárky;
- Zdarma transfer letiště/hotel mezi letišti v Athénách/ Kalamatě a resortem;

*A mnoho dalšího...*

Pro vše, co potřebujete vědět o této dovolené, navštivte stránky:

**[emea.herbalifeevents.com/2013/](http://emea.herbalifeevents.com/2013/)**

Veškeré příslušné daně spojené s jakýmkoliv oceněním jsou výhradní odpovědností každého Distributora. Daně jsou v každé zemi odlišné; ověřte si, prosím, místní daňové zákony.

Sales Strategy and Support EMEA červenec 2013



## Blahopřejeme novým členům 20K Prezidentského týmu



Manuel Aguilar & Lucia  
Paloma - Španělsko

Dalo by se říci, že Manuelova cesta s Herbalife začala v momentě, kdy začal studovat výživu a stal se jedním z průkopníků, když se Herbalife v roce 1989 otevřel ve Španělsku a o tři roky později také v Itálii.

Manuel potkal Lucii Palomu Segrelles v roce 1999: "Jsme perfektní tým. Sdílíme stejnou vizi a úroveň oddanosti a odhodlání. Společnou práci jsme vybudovali své podnikání nejen ve Španělsku, ale také napříč Atlantským oceánem a Jižní Amerikou.

Vybudovali jsme stabilní organizaci se silným jádrem a vášní pro Herbalife. Naše podnikatelské metody jsou součástí základních konceptů Herbalife;

systemy, které používáme a kterým věříme, neustále dokazují svou vysokou funkčnost, a to opakovaně.

Přijali jsme nové iniciativy, jako je zavedení kvalifikace na pozici 5K Supervizora

a Výzvu na soubor s váhou, která perfektně zapadá do konceptu kosmetických ošetření a Ohodnocení Wellness. Společně jsme dosáhli kvalifikace 20K a to jsme teprve v začátcích tohoto velkého projektu, který nás naplňuje nadšením."



## Blahopřejeme novým členům 15K Prezidentského týmu



Gionatan a Monica  
Lorenzini - Itálie

S podnikáním Herbalife jsem začal, když mi bylo 22 let; v té době jsem pracoval jako návrhář automobilů. Pracoval jsem v suterénu, kde byla zamřížovaná okna; vzpomínám si, že když v pondělí začal pracovní týden, nejvíc jsem se těšil na pátek! Nebyla to budoucnost, kterou jsem si vysnil, a bylo to opravdu deprimující.

Jednoho dne přišel do mého domu Donato Monako, můj sponzor, protože chtěl oslovit mého otce, ale ten neměl zájem a Donato navrhl toto podnikání mně. Když začal mluvit o produktech a Marketingového plánu, začal jsem snít o všech těch Distributorech, které bych mohl sponzorovat po celém světě! Od té doby jsem nemohl v noci ani spát, protože mi to připadalo jako ztráta času!

Zúčastnil jsem se HOM a pak STS, kterou pořádal Markus Lehmann... a tam mi to došlo, pochopil jsem, že díky tomuto podnikání bych mohl uskutečnit všechny sny, které jsme měli společně s Monikou, které se později stala mou ženou. Začali jsme velmi tvrdě pracovat, projezdili tisíce kilometrů po celé Itálii a bylo to fantastické

dobrodružství. Učili jsme se z našich úspěchů, ale také z našich chyb!

Zúčastnili jsme se každé akce a školení pořádané Herbalife a našimi horními liniemi a přivedli s sebou snad všechny lidi, které jsme znali. Co nás přivedlo k úspěchu je skutečnost, že jsme kopírovali lidi kolem nás, kteří byli úspěšní a obklopovali se jen pozitivními lidmi, kteří věřili na 100 % v produkty a ve společnost!! Jak nás učil Mark Hughes, zajímali jsme se pouze o výsledky našich klientů a Distributorů, ne o peníze, které jsme vydělali, protože ty by stejně přišly a bylo to jen na nás!

Dnes žijeme mimořádný život spolu s našimi třemi dcerami; žijeme většinu času na Floridě a v Evropě, vyhledáváme slunce a mírné teploty, a pomáháme lidem okolo nás, jak to nejlépe umíme. Rádi bychom poděkovali našemu sponzorovi, Almě a Donatovi Monako i Markusovi Lehmann a zvláštní poděkování patří celé naší organizaci, ve které jsme všichni přátelé!

## 15 Blahopřejeme novému členovi 15K Prezidentského týmu



**Simon Donnelly - Velká Británie**

V červnu 2001 jsem se začal poohlížet po nových pracovních příležitostech, když zkrachoval národní řetězec knihkupectví, kde jsem pracoval. Tou příležitostí se stal Herbalife a já jsem se rozhodl zapojit okamžitě poté, co jsem si poslechl prezentaci podnikatelské příležitosti a bylo to nejlepší rozhodnutí, které jsem kdy udělal. Zpočátku jsem se

věnoval maloobchodu a pak časem začal zahrnovat jednoduchou filozofii Herbalife – Používat, nosit, mluvit. Za posledních 12 let v Herbalife jsem se snažil budovat podnikání nejrůznějšími způsoby. Dnes se zaměřuji především na místní aktivity typu Ohodnocení Wellness, pořádání seminářů a vedení Centra Wellness, které provozuji společně se svou partnerkou Carol a našim skvělým týmem místních Distributorů. Díky tomuto každodennímu programu máme k dnešnímu dni téměř 40 Center Wellness v rámci naší organizace.

Pro naši zákaznickou komunitu pořádáme pravidelné Výzvy na soubor s váhou a aktivity Fit klubu, to vše v jednoduchém prostředí spojeném se značkou Herbalife. To nám umožňuje budovat naše podnikání ještě lépe, zažíváme spoustu legrace a naši zákazníci nás rádi navštěvují na denní bázi.

Spád událostí nabyl na intenzitě, když jsme náš tým nasměrovali na dosažení úrovně Aktivního World týmu pomocí

jednoduchého místního systému školení a také využitím vybudované struktury mítinků ve Velké Británii. Bez svého velmi oddaného a motivovaného týmu bych nebyl tam, kde jsem dnes. Můj tým se skládá ze 111 Supervizorů, 47 členů Active World týmu, 15 členů Globálního Expanzivního týmu, 3 členů Milionářského týmu a 1 člena Prezidentského týmu.

Nakonec bych rád poděkoval mým dobrým přátelům - Davidovi Bevan a Jane Clark za to, že mě do tohoto podnikání přivedli; celé mé organizaci za jejich vášně dělat věci odlišně, všem úžasným a inspirativním britským Distributorům a za neuvěřitelnou firemní podporu, kterou nám poskytlo Oddělení pro služby Distributorům ve Velké Británii a Irsku a tamějšímu managementu. Nyní jsem dosáhl prestižní pozice 15K Exekutivního Prezidentského týmu jen jeden rok po kvalifikaci do Prezidentského týmu! Je čas oslavovat, přemýšlet a naplánovat další vzrušující období.

## 15 Blahopřejeme novému členovi 15K Prezidentského týmu



**Nic Jarvis - Velká Británie**

Před Herbalife jsem se podílel na řadě podnikatelských aktivit, věnoval jsem se poradenské činnosti, jednak se zaměřením na rozvoj v oblasti vedení lidí a jednak na poradenství osobním trenérům, jak budovat jejich podnikání.

Pracoval jsem po celé Evropě a Británii a mezi mé klienty patřili někteří z těch nejlepších provozovatelů klubů zaměřených na zdraví a fitness. Mé

seznámení s Herbalife proběhlo v době, kdy jsem si uvědomil, že je třeba vytvořit program regulace váhy, který by mohl být zprostředkováván osobními trenéry. Se Simonem Donnelly, mou horní linií, jsem se setkal už před 20 lety a vždycky jsme byli ve spojení, nicméně ve skutečnosti jsem se na podnikatelskou příležitost Herbalife začal soustřeďovat až potom, co jsem potkal člena Founders Circle, Leona Waisbeina, v listopadu 2011. Můj přístup se změnil, když jsem si uvědomil, co jsem chtěl původně získat z kombinace Herbalife a svými stávajícími podnikatelskými projekty. A jak postupně jednotlivé dílky skládačky Herbalife do sebe zapadaly, začalo se mi dařit. Mezi nejvýznamnější aktivity patřilo Ohodnocení Wellness, které získávalo nové zákazníky, dlouhodobý zákaznický plán, který zákazníky udržoval v systému díky koučování, vylepšený Marketingový plán, který nabízel cíle a odměny a důraz na sponzorství, který výrazně usnadňoval nábor. V praxi dnes

využívám metodu osobního tréninkového poradenství a zaměřuji se na získávání nových osobních trenérů.

Náš maloobchodní model je založen na čtyřech základních krocích, spojení se s okruhem našeho vlivu prostřednictvím konverzace, konzultace a provedení Ohodnocení Wellness, koučování nových zákazníků s využitím dlouhodobého zákaznického programu a poté přesun do jejich okruhu vlivu a vytvoření multi-levelového maloobchodu.

Jsem hrdý na to, že mám velmi oddanou, energickou a motivovanou organizaci, ve které mě baví pracovat a školit každý den. Skládá se z 236 Supervizorů, 9 AWT, 5 členů GET týmu a 1 člena Milionářského týmu. Bez všech lidí z mého týmu bych tady dnes nebyl a děkuji jim za neutuchající podporu a přátelství.

Pracoval jsem velmi tvrdě, abych se ujistil, že můj tým úzce spolupracuje jako jedna komunita, a že začal žít svým vlastním životem, což opravdu urychlilo růst naší organizace.



## Blahopřejeme novým členům 15K Prezidentského týmu



**Jiří a Ilona Kovářovi**

- Česká republika

Pocházím z malé vesnice Nuzířov na Jižní Moravě, která má 48 domů. Studoval jsem VUT v Brně a aktivně hrál fotbal.

K Herbalife jsem se dostal přes inzerát, který objevila moje maminka v novinách. Přišel jsem na mítink a velmi mě zaujaly výsledky

s produkty, ale i finanční výsledky především mladých lidí. Půjčil jsem si peníze na kit a hned druhý den jsem se zaregistroval. Jako student jsem byl nadšený z možnosti přivydělat si ke studiu. A jelikož mám rád sport, líbila se mně i myšlenka výživy, jako součást životního stylu.

Zpočátku jsem chtěl pracovat pouze s klienty formou doporučení, ale velmi mně pomohla má 1. SUPERVIZORSKÁ ŠKOLA s Johnem a Suzane Petersonovými. Uvědomil jsem si, že, bych mohl budovat i Tým Distributorů, kteří by mohli podnikání HERBALIFE dále rozšiřovat.

Důležitým mezníkem byla pro mě a moji budoucí ženu Ilonu EXTRAVAGANZA v Barceloně. Vrátili jsme se jako vyměnění, nabití energií a nápady a začali brát příležitost HERBALIFE jako životní příležitost.

V současné době využíváme hlavně systém TOTAL PLÁNU. Lidé v našem týmu však využívají také dalších technik jako například Výzvu na souboj s váhou.

Naše krédo je „Co udělám navíc z toho je nejvic.“ Proto se snažíme pomáhat

organizovat lidem na všech úrovních pravidelný systém vzdělávání a podpory. Pevně věříme, že není důležité, jakou techniku používáme, ale abychom systematicky používali to, čemu věříme a dávali tomu maximální energii.

Jsmo NESMÍRNĚ hrdí na celý náš tým v čele s nejlepšími lídry, tzv. PLÁNOVACÍ TÝM – Luboš Zavřel, Jožko Šurina, Tonda Hrůzek, Radek Vokál a Eva Kormaňáková, kteří s maximálním nadšením a obrovskou pracovitostí rozšiřují poslání HERBALIFE dále. Náš úspěch je společným úspěchem celého TÝMU.

Naše organizace má nyní 613 Supervizorů, 116 WT, 24 AWT, 23 GET, 4 členy Milionářského týmu.

Z celého srdce a obrovskou pokorou děkujeme naší sponzorce Marcele Šimkové, za její vedení, podporu, energii, trpělivost, vize a obrovské přátelství. To vše nám pomáhá být nejen úspěšnější, ale hlavně být lepšími lidmi.



## Blahopřejeme novým členům Executivního Prezidentského týmu



**Carmen & Claudiu**

**Enescu** - Rumunsko

“V roce 1999 jsem pracovala v reklamním průmyslu jako obchodní a marketingová ředitelka - Pracovala jsem více než 8 hodin denně a často i přes víkendy. Byla jsem velmi unavená a vystresovaná kvůli práci a mému šéfovi; měla jsem špatné stravovací návyky a neaktivní životní styl. Štvalo mě, že jsem nemohla trávit čas se svou dospívající dcerou.

Takový byl můj život, než jsem objevila příležitost Herbalife, a to díky naprosto náhodnému rozhovoru. Rozhodla jsem se začít výrobky Herbalife užívat a výsledky jsem byla doslova ohromena. Na začátku jsem pracovala na částečný úvazek, ale vždy jsem se snažila kvalifikovat na školení. Líbilo se mi, že mohu pracovat z domova a zapadalo to přesně do mé představy života.

Produkty jsem užívala pravidelně a nikdy jsem nevynechala jediné školení, ať už místní, národní nebo mezinárodní. Společně s dalšími lídry jsem přispívala a podílela se na skvělých výsledcích STS v Rumunsku.

Vždy jsem používala koncept “ Používat, nosit, mluvit” a pracovala jsem systematicky na sponzorování jednotlivých členů týmu a využívala skupinovou podporu pro růst a neutuchající rozvoj naší organizace.

V roce 2004 se ke mně připojil můj manžel. Společně jsme vybudovali naše podnikání a dnes si užíváme svobody;

jsem finančně nezávislá, děláme osobní rozhodnutí a jsme proškoleni na nejvyšší úrovni. Jsme hrdí a poctěni, že máme tým lidí, který dělá tuto práci s láskou a obětavostí, tým, který je loajální a pokračuje v šíření poslání společnosti. Naše organizace má 137 Supervizorů, 47 členů World týmu, 11 členů AWT, 6 členů GET týmu, 3 členy Milionářského týmu a 1 člena Prezidentského týmu. Bez těchto lidí, bez jejich přátelství a odhodlání, bychom tady dnes nebyli, a chtěli bychom jim za to z celého srdce poděkovat.

Přejeme lásku a uznání také naší sponzorce, Florentě Marinescu, za její trpělivost a podporu a za všechnu její lásku. Rádi bychom poděkovali našim lídrům, Rodice a Sergiu Macadrai, bez nich bychom nemohli slavit v naší zemi takové úspěchy.

V Herbalife jsme získali uznání, které jsme tolik potřebovali! Jsme neustále inspirováni výrobky a příležitostmi Herbalife! Děkujeme vám!”





## Blahopřejeme novým členům Exekutivního Prezidentského týmu



**Michael Taeymans a  
Barbara De Smedt - Belgie**

Michael pracoval jako zaměstnanec v investiční bance a Barbara pracovala dlouhé dny v personální agentuře. Ve věku 25 let se ocitli v pasti tzv. krysího závodu. Příliš málo peněz a příliš málo času dělat to, co opravdu dělat chtějí.

Barbara začala hledat příjem navíc a tímto způsobem našla v květnu 2002 Herbalife, a to prostřednictvím online reklamy. Oba měli skvělé výsledky s produkty.

Díky svým sponzorům se rozhodli jet na Extravaganzu v Kolíně nad Rýnem v červenci 2002. Byla to jejich první akce a oba uviděli 'celkový obraz'. O 17 měsíců později se kvalifikovali do Globálního Expanzivního týmu.

V té době se zaměření jejich organizace změnilo z náborového modelu na model orientovaný na zákazníka a stabilní růst a v listopadu 2010 se kvalifikovali do prestižního Milionářského týmu!

Velký rozdíl v posledních 3 - 4 letech pro ně znamenalo použití Zkušebního balíčku Herbalife jako nástroje. Získávání nových zákazníků se stalo velmi snadným a ukázalo se, že je to skvělý nástroj pro získání doporučení.

Dalším klíčovým prvkem bylo, že se naučili vytvářet Distributory ze

zákazníků. Tím se stala práce s Herbalife mnohem ZÁBAVNĚJŠÍ, JEDNODUŠŠÍ a MAGICKÁ, protože každý nový Distributor byl již milovníkem výrobků!

Červenec 2013, jedenáct let potom, co začali, se sen stal skutečností: jsou kvalifikováni do Prezidentského týmu!

"Jsme vděční našim sponzorům, Markovi a Jessy Chauvaux, za to, že nám ukázali tuto příležitost! Cítíme požehnání, že jsme se setkali s tolika výjimečnými lidmi, kteří změnili naše životy. Jsme velmi hrdí na náš tým skvělých lidí a na jejich schopnost vedení! Dnes se náš tým skládá z 89 Supervizorů, 41 členů World týmu, 5 členů GET týmu, 2 členů Milionářského týmu a 1 člena Prezidentského týmu! Speciální poděkování patří naší horní linii, Leo Callaert a Janice Asruf za jejich moudrost. Bez vás bychom nebyli těmi, kým jsme dnes."



## Blahopřejeme novým členům Exekutivního Prezidentského týmu



**Selim & Banu Bengi - Turecko**

Před Herbalife jsem pracoval v oblasti cestovního ruchu a hotelového průmyslu. Po 5 letech jsem si uvědomil, že se v mém životě nikdy nic nezmění, dokud jsem součástí plánů jiných lidí. Musel jsem rozjet své vlastní podnikání a plány.

V květnu 1999 jsem objevil Herbalife. Byl jsem ohromen příběhy úspěchů a podnikatelskou strukturou. Věděl jsem, že je to příležitost, kterou jsem hledal. V lednu 2003 jsem se kvalifikoval do Globálního Expanzivního týmu a v červenci 2003 jsem se stal členem Milionářského týmu.

Se svou ženou, Banu, jsem se seznámil na školení v Istanbulu v roce 2005. Pracovala jako bankéřka a Herbalife dělala na částečný úvazek na pozici Success Builder. Rozhodli jsme se vzít a začali jsme spolupracovat poté, co opustila svou práci. Rozdělili jsme si úkoly; zatímco ona pracovala více na maloobchodní bázi, já pracoval na

naší organizaci. Tato dělba práce naše podnikání rozhýbala a posunula náš život na úžasnou úroveň.

Jak jsme nezávisle na sobě rostli, věnovali jsme zvláštní pozornost, abychom naučili naše organizace tomu samému. Máme úžasné lídry, kteří pracují téměř s každou metodou podnikání a na které jsme velice hrdí. Od roku 2008 jsme začali pracovat s metodou každoměsíčního školícího kempu, kterého se mohli zúčastnit jen Distributoři. Když jsme zároveň začali s Master školeními v prosinci 2012, školeními pro vyšší úroveň, které se konalo každé 3 měsíce, náš pokrok se zdvojnásobil.

Právě teď máme 170 Supervizorů, 78 členů World týmu, 11 členů GET týmu, 7 členů Milionářského týmu a 1 člena Prezidentského týmu.



## Blahopřejeme novému členovi Prezidentského týmu



**Claudia Nitoaia** - Rumunsko

“Na konci roku 2002 mi zavolal můj budoucí sponzor, aby mi představil program regulace váhy s výrobky Herbalife. Začátek každého nového roku je spojený s velkými plány a sny. Takže jsem se 31. prosince 2002 rozhodla chopit příležitosti Herbalife. V té době jsem pracovala jako finanční

analytička ve své vlastní firmě.

To, co začalo jako koníček, se stalo mou vášní: Snažím se pomáhat lidem být zdravější, šťastnější a finančně stabilní každý den, mám tu nejlepší práci na světě

a to by se nestalo bez mé pravidelné účasti na všech školeních Herbalife a bez kvalifikace na každou párty a Dovolenu. To jsou místa, ze kterých čerpám víze, inspiraci a motivaci. Dávají mi sílu přesvědčit hodně lidí ke změně jejich životů a objevení stylu Herbalife.

Využila jsem kancelářského zázemí jako základny pro mnoho iniciativ Herbalife; Ohodnocení Wellness, zákaznické kluby, Fit kluby, kosmetické ošetření, prohlídky s odborníky, obchodní semináře, GOP, zákaznické dny ... nabízejí jednoduchý podnikatelský model, který byl snadno duplikovatelný.

Kouzlo a krása tohoto podnikání

pochází ze zázraku proměny lidí, když se setkají s Herbalife. Dnes si tohoto kouzelného pocitu užívám společně s nejnaděšenějším, nejdynamičtějším a nejvyškolenějším týmem. Děkuji jim ze srdce za neuvěřitelný život, který spolu prožíváme: 61 členů World týmu a 9 členů Globálního Expanzivního týmu. Pracujeme dobře, bavíme se a to je výsledek, který přinášíme naší společnosti a cenné dědictví pro příští generace.

Vytvářet přínos pro společnost pro mě znamená zanechat dědictví; vzdělání a podporu při plnění potřeb lidí, když to nejvíce potřebují. Děkuji způsobu, jakým teď mohu žít svůj život, způsobu jménem Herbalife, s větším světlem, vřelostí a láskou mohu být opravdová HVĚZDA na jevišti svého vlastního života!!!

Děkuji Herbalife celým svým srdcem i duší! “



## Blahopřejeme novému členovi Prezidentského týmu



**Zander Urquhart** - Velká Británie

Ve fitness průmyslu se pohybuji již více než 24 let a pracoval jsem na mnoha pracovních místech jako fitness instruktor, instruktor skupinových cvičení, osobní trenér a byl jsem zapojen i do vedení klubu.

S Herbalife jsem se seznámil krátce poté, co jsem byl požádán odborníkem ve fitness odvětví, Nicem Jarvisem, stát se součástí týmu osobních trenérů,

kterí dávali dohromady nutriční model zaměřený přímo na odvětví fitness.

Pomáhat lidem dosahovat jejich cílů bylo vždy mou vášní. Vždy jsem si byl velmi dobře vědom, že 80% výsledků všech mých klientů souvisí s výživou, s tím, co jejich těla přijímají a co je ještě důležitější, co nepřijímají.

Herbalife mi umožnil zajistit, aby mí klienti dostávali prvotřídní výživu. Ve stejné době jsem začal měnit jejich návyky, které si vybudovali v průběhu mnoha let.

Důsledkem toho začalo mé podnikání neuvěřitelně vzkvétat. Když ostatní fitness profesionálové viděli rozdíl, jakým Herbalife ovlivnil mé podnikání, mnozí se za mnou chodili ptát, jestli by mohli podobný model také využít. To způsobilo revoluci ve způsobu mé práce. Dnes mám rozjeté velmi úspěšné podnikání v oblasti osobního tréninku a zároveň pracuji s rostoucím týmem Distributorů Herbalife a pomáhám jim dosáhnout podobného úspěchu.

Herbalife je ten nejúžasnější zážitek pro mě a mou rodinu. Nedávno jsem se kvalifikoval na TAB tým Dovolenu do Thajska, kde jsem prožil absolutní ráj! Už se nemohu dočkat akce Extravaganza a těším se na kvalifikaci na příští Dovolenu.

Moje organizace se skládá z 643 Distributorů v mých prvních třech liniích, z toho 120 Supervizorů, 27 členů World týmu, 9 členů Active World týmu, 4 členů Globálního Expanzivního týmu a 1 člena, brzy dvou členů, Milionářského týmu.

Rád bych využil této příležitosti a poděkoval celé organizaci za úžasnou práci, kterou dělají a jejich pomoc při změně lidských životů. A zejména mému sponzorovi, mentorovi a příteli, Nicu Jarvisovi, za jeho pomoc a podporu v průběhu let a za to, že mi ukázal tuto fantastickou příležitost.



## Blahopřejeme novým členům Prezidentského týmu



**Margo & Andrei Popa**

- Rumunsko

“Po absolvování technických univerzit a získání diplomů v oblasti strojírenství a ekonomiky jsme se oba rozhodli založit své vlastní podnikání. Margo byla na mateřské dovolené, takže jsem musel začít řešit všechny problémy. Trvalo nám dva roky, než jsme pochopili, že bez peněz, zkušenosti a kontaktů jsme neměli šanci rozjet standardní typ

podnikání. Stres měl obrovský vliv na mé zdraví. Naše chvíle přišla, když jsme narazili na Herbalife.”

Andrei byl pozván na Mítink podnikatelské příležitosti a hned se chopil příležitosti. Margo ho v tom od začátku podporovala.

“Od prvních dnů, co jsem začal používat výrobky, jsem pocítil větší přívál energie. Když si Margo všimla mých výsledků, začala výrobky také užívat. Dopad užívání produktů na naši rodinu byl mimořádný a dodával nám jistotu, že můžeme pomoci ostatním lidem užívat si dobrého zdraví a energie.

Do podnikání jsme se vrhli naplno hned během několika prvních měsíců. Byli jsme naprosto ohromeni myšlenkou, že jsme schopni pomoci lidem vybudovat úspěšný život. Na začátku jsme používali metodu Marka Hughese: Používat/Nosit/Mluvit. První rok jsme následovali “Plán 10, 10, 10” a díky němu jsme se během jednoho roku kvalifikovali do Globálního Expanzivního

týmu. Když se objevily všechny ty nové metody (Ohodnocení Wellness, Centra Wellness atd.), začali jsme je používat všechny.

K dnešnímu dni jsme v tomto byznysu již více než 18 let. Máme teď finanční svobodu a možnost nabídnout našim dětem vzdělání, které si zaslouží. Herbalife nám také nabídl možnost cestovat po celém světě. Cestovali jsme na školení a Dovolené společně s našimi dětmi, kolegy a přáteli. Velmi se těšíme na další projekty a přejeme si pomoci více a více lidem získat to, co si přejí.

Naše organizace se skládá z 643 Distributorů v prvních 3 liniích, z toho 249 Distributorů jsou Supervizoři, 11 členů World týmu, 5 členů Globálního Expanzivního týmu a 1 člen Milionářského týmu.

Naše cesta je spojená se společností Herbalife, kterou máme rádi a věříme jí, jejím představitelům a výrobkům.”



## Blahopřejeme novým členům Prezidentského týmu



**Fiona MacGregor &**

**David Christie** - Velká Británie

Hektický život Fiony a Davida se točil okolo jejich čtyř synů a jejich kariéry na plný úvazek ve společnostech Telecom a Chartered Surveying. Věci se změnily, když se Fiona v roce 1999 ocitla na pokraji vyčerpání a zároveň si našla nezávislého Distributora Herbalife

v místním telefonním seznamu. Fiona a její manžel David na sobě viděli výsledky v regulaci váhy a získání energie a tyto výsledky přiměly jejich přátele a rodinu, aby se také zajímali o používání výrobků Herbalife.

Poté, co David rozpoznal potenciál Podnikatelské příležitosti Herbalife, rozhodl se přidat k Fioně a změnit svou kariéru z Chartered Surveying na Herbalife a vybudovat seriózní podnikání a lepší životní styl.

Jejich cesta s Herbalife byla vzrušující i náročná a oba si rozvinuli své schopnosti práce se zákazníky a budování úspěšné organizace a zároveň pracovali na svém osobním rozvoji.

Jejich podnikatelský přístup je dělat věci ‘zábavně, jednoduše a magicky’ s důrazem na osobní kontakt a oba věří, že dosavadním hlavním klíčem úspěchu byla kvalifikace k účasti na každém možném semináři či akci Herbalife.

Své podnikání vybudovali na modelu Centra Wellness a teď mají v rámci své organizace mnoho takových center v různých částech Velké Británie a obzvláště okolo Glasgow.

Zaměření na seznamování a spojování lidí jim vytvořilo pevnou základnu čítající 100 Supervizorů, 43 členů World týmu, 7 členů Active World týmu, 5 členů Globálního Expanzivního týmu a 1 člena Milionářského týmu v rámci organizace. Oba přijali odpovědnost a stali se součástí britské skupiny S&P a snaží se pomáhat svému týmu je následovat na cestě k Prezidentskému týmu. Budou navždy vděční svým mentorům Martynovi a Karen Farmer za jejich trvalou podporu a za to, že jim vždy věřili. Jsou velmi hrdí na to, že jsou jejich čtvrtým Diamantem.



2013 | AKCE A PROMOTION

# SVĚT PŘÍLEŽITOSTÍ OD MĚSTA K MĚSTU

Nezapomeňte se kvalifikovat na cílená školení a propagační akce v průběhu celého roku, které vám pomohou vybudovat stabilní podnikání a postup v Marketingovém plánu!



Více informací, včetně místních letáků a podrobností o mítincích konajících se ve vaší oblasti, naleznete na [MyHerbalife.com](http://MyHerbalife.com)

HERBALIFE



FAMILY FOUNDATION

## HFF VÁS POTŘEBUJE Co jste v poslední době udělali, na co jste hrdí?

- Změňte pozitivně dětský život
- 1 € nebo 12 € měsíčně
- Méně než cena šálku kávy
- Podpořte naše programy Casa Herbalife
- Zdravá výživa pro ohrožené děti - prosíme pomozte nám pomoci těmto dětem dosáhnout jejich plného potenciálu
- Zapojte se do klubu již nyní na [hrbl.me/HFFEuroclub](http://hrbl.me/HFFEuroclub)



Děkujeme vám za pomoc

**CASA Herbalife**



Kód projektu 2251

Vytlačeno v Evropě

© 2013 - Herbalife Europe Ltd, The Atrium, 1 Harefield Road, Uxbridge, Middlesex, UB8 1HB.

Veškeré produktové nebo firemní názvy s příponou © nebo ™ jsou registrovány nebo v procesu registrace společností Herbalife International, Inc. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této nebo jakékoli jiné mezinárodní publikace Herbalife nesmí být reprodukována nebo kopírována tiskem, audio a video prostředky bez písemného souhlasu Herbalife International.

Herbalife neručí za chyby a nepřesnosti. Jakákoliv tvrzení uvedená v tomto časopise, která byla předána zákazníky Herbalife a/nebo nezávislími Distributory Herbalife, nelze používat pro prodej a propagaci jakýchkoliv produktů Herbalife.

Způsoby použití a účel výrobků Herbalife jsou podrobně popsány v příbalové literatuře k produktům Herbalife, kterou společnost Herbalife oficiálně používá a která je jediným materiálem, na který lze při prodeji produktů Herbalife odkazovat.

V žádném případě nelze jakékoli prohlášení jakéhokoliv spotřebitele produktů Herbalife a/nebo nezávislého Distributora Herbalife považovat za tvrzení nebo prohlášení, že produkty Herbalife slouží k jiným účelům, než je uvedeno na příbalové literatuře a produktových etiketách. Produkty Herbalife mohou pomoci při regulaci váhy pouze jako součást nízkokalorické výživy.

Příjmy uvedené v tomto časopise nepředstavují žádné automaticky vyplývající výděly.

Aktuální příjmy závisí na čase a úsilí vynaložených na budování podnikání.



Facebook.com/Herbalife

Twitter.com/HerbalifeEurope

Youtube.com/Herbalife



Vydání 175 obecně  
#5921-CZ/SK-175

 **HERBALIFE**

Výživa pro lepší život

# ASPIRE

Novinky z oblasti produktů a výživy

PODZIM 2013



Snídaně: Latté a muffin

640  
kcal



Oběd: Dvojitý Cheeseburger menu

750  
kcal



Formula 1 Zdravé\* jídlo

220  
kcal



**VYMĚŇTE TO ZA  
KOKTEJL**

*\*Pro regulaci váhy vyměňte vaši snídani nebo oběd za náhradu jídla - koktejl Formula 1 – v rámci nízkoenergetické výživy a poznejte ten rozdíl*

# Přestali jste hubnout?

Susan Bowerman,  
Herbalife odbornice  
na výživu, sdílí své tipy  
na to, jak dostat ručičku  
na váze opět do pohybu:



Zapisujte si každý den, co sníte, abyste mohli lépe sledovat příjem kalorií - Možná jste byli ze začátku pečlivější - vážili jste a měřili všechno, co jste jedli - ale nyní máte již odhad a není nutné být stejně pečliví, jako zpočátku. To vás dostane zpátky do formy.

Nahradte dvě jídla denně proteinovým koktejlem, který vám pomůže dodržet váš nastavený denní příjem kalorií. Když si připravujete vlastní koktejl, víte naprosto přesně, co do něj dáváte - a kolik kalorií je v proteinovém prášku, v mléku a ovoci - takže se vyhnete nepřesnému odhadování kalorií. Koktejl si připravte namísto dvou hlavních jídel a jako třetí si připravte zdravý plnohodnotný pokrm. Pauzy mezi jídly doplňte proteinovými svačinami s nízkým obsahem tuku, zeleninou a ovocem.

Mimo domov večeřte méně často - Bez ohledu na to, jak budete opatrní při výběru jídla v restauraci, je obvykle velmi obtížné přesně odhadnout, kolik kalorií sníte, protože nevíte, jak přesně byly pokrmy připravovány.

Může se stát, že jste již dosáhli vaší skutečné optimální hmotnosti - Pokud je to možné, nechte si udělat analýzu tělesné kompozice. Sval je 'hustší' a zabírá méně místa než tělesný tuk - takže pokud máte více svalů než průměrný člověk, můžete vážit víc, než si myslíte, že byste měli. Pokud je váš tělesný tuk v normálním rozmezí, pak nebudete mít mnoho prostoru - pokud vůbec nějaký - pro další úbytek váhy.



**SAMANTHA CLAYTON,**  
**ŘEDITELKA HERBALIFE PRO**  
**VZDĚLÁVÁNÍ O FITNESS,**  
**VÁM POMÁHÁ BOJOVAT**  
**S POKLESEM ZÁJMU O**  
**CVIČENÍ A DOSTANE VÁS**  
**ZPÁTKY DO FORMY.**

**Samanthiny jednoduché**  
**radý, jak opětovně začít**  
**s pravidelným cvičením**

**Nemyslete si,** že se okamžitě dostanete do stejné formy, v jaké jste byli před tím, než jste se cvičením přestali. Pokud svalstvo nepoužíváte a neustále nevytváříte a neudržíte svou sílu a vytrvalost, vaše kondice klesá. Takže buďte trpěliví a vždy cvičte způsobem, který je vhodný pro vaši stávající fyzickou kondici.

**Zkuste** se zaměřit na dvacetí nebo třicetiminutové cvičení každý den, když začínáte, a udržujte pohodlnou intenzitu.

Jak se budete zlepšovat, zvyšte buď intenzitu nebo přidejte každý den deset minut cvičení.

**Využijte** svou tělesnou hmotnost pro silové cvičení a opravdu se soustředte na techniku. Každý týden přidejte 1-2 kg zátěže, dokud nedosáhnete intenzity, kterou budete cítit jako 7-8 na stupnici z 10 (přičemž 10 je pro vás maximální přípustná hodnota).

**Využijte** intervalový trénink ke svému prospěchu. Zahrňte dobu odpočinku a trénovat začněte v mírném tempu. Zpočátku věnujte odpočinku více času než samotnému cvičení, pak pomalu tento poměr upravujte na 50% cvičení / 50% odpočinku i více.

Pokud zaujmete rozumný a zábavný přístup, pak budete v budoucnu mnohem méně náchylní k zanedbávání vašich pravidelných tréninků!

# 1

Svému tělu můžete pomoci plnit nutriční potřeby tím, že přidáte svačiny do každodenního jídelníčku. Pár kousků ovoce a zeleniny vám pomůže dostat se k vašim 5 a více porcím denně, zatímco mléčné svačinky vám pomohou získat cenné proteiny a vápník.

## 5 důvodů, proč je svačina dobrá pro vaše zdraví

# 5

Krása zdravého stravování je v tom, že ovoce s vysokým obsahem vlákniny, zelenina a celozrnné výrobky mají poměrně málo kalorií na každé zakousnutí. To znamená, že můžete jíst každých pár hodin a stále máte dostatečné množství i kvalitu - bez příjmu obrovského množství kalorií.

# 2

Jíst častěji vám pomůže jíst rozumněji. Když víte, že budete jíst častěji, můžete se učit spokojit se s menší porcí pokaždé, když jíte, protože víte, že budete jíst znovu během několika hodin.

# 3

Zdravé, menší porce svačin mohou hrát významnou roli ve vašem každodenním jídelníčku a mohou vám pomoci přestat konzumovat nezdravé pochutiny, které se hromadí a hromadí.

# 4

Zdravé svačinky vám pomohou udržet hlad na uzdě a zajistit po celý den stálý přísun energie.

## Chytřejší svačinky

s řadou Herbalife bohatou na proteiny.

Vyměňte **čokoládovou tyčinku** za **proteinovou tyčinku**



ušetříte **120 kcal\***



14 tyčinek v každém balení:

Čokoláda s arašidy #0259  
Vanilka s mandlemi #0258  
Citron #0260

Vyměňte **brambůrky** za **Pražené sójové boby**



ušetříte **68 kcal\***



Pražené sójové boby 672 g,  
12 sáčků #3143

Vyměňte **česnekovou bagetu** za **Gurmánskou rajčatovou polévku**



ušetříte **130 kcal\***



Gurmánská rajčatová polévka  
672 g, 21 porcí #0155

\* Úspora kalorií je vypočítána na základě průměrných údajů pro uvedené potravinové produkty.

Kontaktujte místního nezávislého Distributora a objednejte si zboží ještě dnes

# VÝŽIVA HERBALIFE POHÁNÍ ŠAMPIÓNY

Herbalife je hrdým Globálním nutričním partnerem mezinárodní fotbalové hvězdy Cristiana Ronalda.



Prvotřídní řada přípravků Herbalife pro výživu, regulaci váhy a osobní péči vyvinutá na základě nejnovějších vědeckých poznatků a podpořená osobním, přátelským servisem a 30 denní zárukou vrácení peněz. Požádejte, prosím, o aktuální vydání Brožury o výrobcích.



Váš nezávislý Distributor Herbalife je: