



Алена Заварзина стала лучшей на этапе Кубка мира по сноуборду

Спешим поздравить посланницу Herbalife Алену Заварзину с очередной победой! Алена сумела опередить своих соперников в параллельном гигантском слаломе, и это её третья победа на этапах Кубка мира. Всего на счету Алены 9 подиумов на этапах Кубка мира, золото и серебро чемпионатов мира, бронза Олимпиады-2014.

Спешим поздравить посланницу Herbalife Алену Заварзину с очередной победой! Она сумела опередить своих соперников в параллельном гигантском слаломе. В болгарском городе Банско Алене удалось обогнать соперницу из Швейцарии – Патрицию Кумме. Это уже третья победа посланницы Herbalife на этапах Кубка мира.

Команда Herbalife желает Алене завоевать как можно больше наград! Мы продолжаем болеть за неё, ведь 12 февраля наши посланники Алена и Вик Вайлд сразятся за пьедестал в параллельном гигантском слаломе в Корее!

Какой фактор становится во главе спортивного успеха?

У людей, которые ведут активный образ жизни или профессионально занимаются спортом, потребность в поддержке организма полезными веществами, витаминами и микроэлементами гораздо сильнее. Чтобы восполнить потребности организма – используйте **многофункциональные продукты**.

Наша победительница Алена Заварзина и ее муж Олимпийский чемпион по сноуборду Вик Вайлд используют восстанавливающий коктейль Herbalife 24, так как это **отличный источник белка**, который способствует ускоренному восстановлению и наращиванию мышечной массы после анаэробных нагрузок*. Во время восстановительного процесса ускоряется клеточный обмен веществ и мышцы нуждаются в повышенном потреблении кислорода. Поэтому восстанавливающий коктейль Herbalife 24 содержит железо – микроэлемент, который необходим для транспортировки кислорода к клеткам всего организма**.



Сохранять спортивную форму сложно, а работа спортсменов – всегда быть в форме. Поэтому Вик и Алена следят за своим рационом и особенное внимание уделяет **питанию** после интенсивных нагрузок. Но кроме питания есть еще пара секретов, как быстро прийти в форму:

1. Как следует выспаться: после нагрузки необходимо спать не менее 8 часов. Именно во время сна мышцы восстанавливаются.

2. Водные процедуры: сауна или бассейн после нагрузки помогут расслабиться и снять напряжение с мышц.

3. Растяжка: легкая разминка с элементами стретчинга поможет разогреть мышцы и суставы, и сделает их менее подверженными травмам.

* *EFSA Journal* 8(10): 1811 (Перевод с англ.) Beelen M, Burke LM, Gibala MJ, van Loon L JC. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2010: 20(6), 515-532

** *EFSA Journal* 8(10): 1740 (Перевод с англ.).