



HERBALIFE NUTRITION

РЕЦЕПТ ПОЛНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ



ВЫБОР ВЕСНА-ЛЕТО 2019

Рецепты сна, питания,
фигуры и красоты

Шеф-повар
Артем Лосев
о питании и жизни

Интервью и рецепт
4-5 стр.

Азбука
сбалансированного
вкуса

Рецепты из кулинарной
книги 16-17 стр.

УЗНАЙТЕ РЕЦЕПТ ПОЛНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ ВМЕСТЕ С HERBALIFE NUTRITION

Многие задаются вопросом: в чем секрет полной и счастливой жизни? Но что, если никакого секрета и нет? Что, если на самом деле – это рецепт! Рецепт, состоящий из множества ингредиентов, добавлять которые нужно в правильных пропорциях и последовательности.

Сперва сбалансированное питание, ведь именно от него зависит хорошее самочувствие. Затем активный образ жизни – чтобы все успевать и быть всегда в хорошей форме. И, конечно же, забота о красоте и здоровье, ведь это залог уверенности в себе и своих силах! Все эти ингредиенты нужно уметь правильно приготовить. А лучшие блюда получаются у тех, у кого есть хорошая кулинарная книга, с советами и рекомендациями от профессионалов.

Мы собрали для вас рецепты, которые помогут сбалансированно питаться, вести здоровый и активный образ жизни, добиться идеальной фигуры и выглядеть бесподобно! А еще вы узнаете, как приготовить вкусные, полезные блюда, сможете порадовать себя и своих близких новыми гастрономическими шедеврами! Все, что нужно для начала, у вас уже есть: солнце, хорошее настроение и продукты Herbalife Nutrition! Смешайте, готовьте с любовью, а перед подачей украсьте улыбкой!

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ КАТАЛОГЕ

6–23 СТР.

РЕЦЕПТ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Узнайте об основных ингредиентах, которые входят в состав рецепта сбалансированного питания. По секрету скажем, там есть даже сон.

24–33 СТР.

РЕЦЕПТ ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ

Что нужно для отличного самочувствия? Немного витаминов, примерно 9 стаканов воды и щепотка хорошего настроения. И еще поддержка иммунитета.

34–37 СТР.

РЕЦЕПТ КРАСИВОЙ ФИГУРЫ

Приготовьте свою фигуру к отпуску! А мы расскажем, какие для этого нужны ингредиенты.

38–43 СТР.

РЕЦЕПТ СПОРТИВНОГО ТЕЛА

Узнайте рецепт успеха знаменитого спортсмена – Криштиану Роналду!

44–51 СТР.

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Все хотят узнать секрет вечной молодости и красоты, а мы знаем их рецепт!



ИНТЕРВЬЮ С АРТЕМОМ ЛОСЕВЫМ

профессиональным шеф-поваром ресторанов Mushrooms и «Горыныч», а также автором уникальных рецептов кулинарной книги



«АЗБУКА
СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА»
HERBALIFE NUTRITION

Артем, расскажите о себе: что вас вдохновляет в готовке и в жизни?

Все, что происходит вокруг, может стать вдохновением. Если говорить о профессии, то я получаю огромное удовольствие от того, что она является нескончаемым путешествием, в котором каждый день узнаешь и пробуешь что-то новое, открываешь интересные вкусовые сочетания и радуешь ими людей.

Почему вы выбрали такую профессию?

Мне всегда нравилось готовить, искать рецепты и менять их до неузнаваемости в процессе создания блюд. Наверное, мне просто повезло, что мои склонности полностью совпали с умениями. Я выбрал себе работу по душе!

Если взглянуть на ваш опыт и достижения, то вас, безусловно, можно назвать успешным человеком, который добился многого. В чём секрет вашего успеха?

Всего два простых ингредиента: авантюризм и трудолюбие. Первое толкает на поиск нового, второе позволяет не бросать задумки на полпути и воплощать планы и мечты в реальность.



Расскажите о процессе работы над книгой «Азбука сбалансированного питания». Мир Herbalife Nutrition стал для меня новой вселенной, познакомиться с которым, признаюсь, было непросто, но интересно. Когда я брался за «Азбуку сбалансированного питания», то был уверен, что создам несложные рецепты диетических блюд на каждый день, но оказалось, что на основе продукции Herbalife Nutrition можно приготовить буквально все – от супов до тортов. И то, что человек, который находится в процессе похудения, может питаться по-настоящему вкусно, очень воодушевляет.

Как тремя словами вы могли бы охарактеризовать сбалансированное питание в современном представлении?

Питание должно быть разнообразным, сбалансированным по БЖУ и оптимальным по калорийности.

Какими лайфхаками для здорового и правильного питания вы пользуетесь сами? Я не очень люблю пить воду и заменяю ее зеленым чаем, на завтрак делаю коктейль Формула 1, в течение дня обязательно съедаю несколько фруктов и овощей и стараюсь ужинать чем-то белковым (рыба или мясо).

Вы что-нибудь готовите у себя дома из кулинарной книги?

Как и многие другие, я сапожник без сапог – дома практически не готовлю, но когда выпадает свободная минутка, то могу сделать блинчики или сырники на основе коктейлей Herbalife Nutrition. Так я превращаю высокоуглеводное блюдо в белковое и знаю, что могу позволить себе порцию чуть больше обычной!

РЕЦЕПТ ОТ ШЕФА: РОЛЛЫ «ВЕСЕННИЙ ПЕРЕКУС»

Формула 1 Вечерний коктейль — 3 м. л.

Формула 3 — 2 м. л.

Греческий йогурт — 3 ст. л. (45 г)

Куркума — 1/4 ч. л.

Сладкая паприка — 1/4 ч. л.

Горчица столовая — 1/4 ч. л.

Чеснок измельченный — 1 зубчик

Укроп измельченный — 2 веточки

Огурец длинный — 1/2 шт. (100 г)

Помидор черри — 2 шт. (40 г)

Способ приготовления

Ножом-экономкой нарезать огурец тонкими пластинками. Чеснок и укроп измельчить и смешать со всеми остальными ингредиентами, кроме огурца и помидора черри. Намазать приготовленную смесь на пластинки огурца и свернуть в небольшие рулетики. Зафиксировать роллы зубочисткой. Помидоры черри разрезать на 4 части и украсить роллы перед подачей.



Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

#ШЕФ_ГЕРБАЛАЙФ

ОСНОВНОЙ ИНГРЕДИЕНТ: СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК HERBALIFE

В питании – каждый «ингредиент» должен быть на своем месте. Первый – сбалансированный завтрак, потом перекус, обед, снова перекус, а завершает всё правильный ужин. Ничто из этого нельзя упустить или заменять – иначе рецепт «рассыплется»! И сейчас мы расскажем вам про первый и главный ингредиент сбалансированного питания – про Завтрак! Почему он так важен?

#1189

Растительный напиток Алоэ
Поддержка пищеварения.
Подробнее на стр. 22-23

#0143

Протеиновый коктейль Формула 1
Еда в стакане.
Подробнее на стр. 18-19

#0255

Травяной напиток
Антиоксидантная защита организма

Ни для кого не секрет, что сбалансированное питание потому так и называется, что все в нем взаимосвязано и идеально сочетается друг с другом. Как и в любом рецепте. Ведь если какого-то ингредиента будет больше или меньше, то блюдо не получится! Так и в питании – каждый «ингредиент» должен быть на своем месте. И первый – сбалансированный завтрак!

НО ЧТО ТАКОГО ОСОБЕННОГО В ГЛАВНОМ ИНГРЕДИЕНТЕ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ?

1. Завтрак снабжает организм ценным белком, полезными «медленными» углеводами, витаминами, минералами, клетчаткой, помогает восполнить водный баланс и сформировать сбалансированный режим питания на весь день.

2. Помогает эффективно контролировать вес¹, низкокалорийный, обеспечивает чувство сытости на несколько часов².

3. Обеспечивает энергией, восполняет запасы макро- и микронутриентов.

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК

Польза 6 фитокомпонентов для поддержания тонуса в течение дня!

Содержит:

- Комплекс ингредиентов для усиления антиоксидантной защиты организма
- Кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК HERBALIFE

В состав входят:
Травяной напиток
Протеиновый коктейль Формула 1
Растительный напиток Алоэ

- Помогает эффективно контролировать* вес, низкокалорийный, обеспечивает чувство сытости на несколько часов
- Обеспечивает энергией, восполняет запасы макро- и микронутриентов

¹ https://www.eurekalert.org/pub_releases/2018-08/ubj-ebt081418.php

² <https://www.japantimes.co.jp/article-expired/#.VrRegC-U048>

*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок, в случае необходимости, и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться. Ассортимент продукции может измениться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

ДОБАВЬТЕ ОБЕД В СВОЙ РЕЦЕПТ!

#ШЕФ_ГЕРБАЛАЙФ

Чтобы питаться сбалансированно, нужно не забывать про второй важный ингредиент в нашем рецепте – про обед! Ведь он является еще одним из незаменимых элементов здоровой рациона. Вспомните, сколько раз в потоке ежедневных дел мы пропускали его или быстро подкреплялись на бегу? Пора сделать правильный выбор в пользу обеда! Мы рекомендуем попробовать Томатный суп со вкусом базилика, который станет идеальным вариантом для второго основного приема пищи.



#0155

Рецепт
сбалансированного питания



1. Одна порция Томатного супа со вкусом базилика содержит в себе идеальное сочетание белка и клетчатки и минимум сахара и жиров.
2. Так как овощной суп – объемная пища, то она легко обволакивает желудок и за счет этого быстрее насыщает.

ЛАЙФХАК: если обеденное время застало вас вне офиса или дома, это не значит, что вы пропускаете обед! Возьмите с собой Батончик Формула 1 Экспресс и бутылку с водой. Вместе они станут отличной альтернативой супу, восполнив недостаток питательных веществ и зарядив энергией до следующего приема пищи. Подробнее про Батончик Формула 1 Экспресс – на стр. 10–11.

ТОМАТНЫЙ СУП СО ВКУСОМ БАЗИЛИКА

Вкусный, полезный, питательный
суп всего за 1 минуту!

- Изысканный вкус: сочные томаты и аромат пряного базилика
- Содержит инулин – пребиотическую клетчатку

- Богат белком и клетчаткой для поддержания чувства сытости
- 104 ккал в 1 порции!

В 1 порции: – 7 г белка!
– более 4 г клетчатки



РЕЦЕПТ ИЗ КНИГИ «АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА»
HERBALIFE NUTRITION

«ЛЕГКИЙ БОРЩ»

Томатный суп Herbalife — 2 м. л.
Кольраби — 10 шт.
Филе куриного бедра — 100 г
Капуста белокочанная — 100 г
Свекла — 100 г
Вода — 500 мл
Зелень, приправы, соль — по вкусу

Способ приготовления

Все овощи нарезать мелким кубиком, примерно 0,5–0,7 см. Филе куриного бедра тоже нарезать кубиком. Зелень мелко покрошить. Все овощи и филе залить холодной водой. Варить 30 минут до готовности. В конце приготовления сделать заправку. Смешать Томатный суп с базиликом Herbalife с небольшим количеством воды. Перемешать с супом. Посолить и украсить свежей зеленью, выложить кусочки чипса. Украсить базиликом.



ЕДА С СОБОЙ

Когда вы слышите про еду на ходу, что вы представляете? Для многих она означает шоколадки и печенье, которые никак нельзя назвать сбалансированным питанием. Однако даже такой формат может быть полезными! Даже если у вас нет времени, чтобы остановиться и полноценно поесть, вы не должны пропускать приемы пищи – ведь без них не получится наш рецепт! Давайте посмотрим, какой может быть еда на ходу.



БАТОНЧИК ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

Сбалансированная еда всегда под рукой

- Потрясающий вкус
- Удобная упаковка – всегда под рукой

- Сбалансированный состав
- Сбалансированный состав с высоким содержанием полноценного белка, пищевых волокон, а также источник витаминов и минералов
- Легкий способ контролировать потребляемые калории даже на ходу



#2669

ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСОВ ПРОТЕИновый БАТОНЧИК

Лакомство без лишних калорий. Всего в 140 калориях содержится 10 граммов белка, которые обеспечивают длительное чувство сытости.



ИЛИ

СРЕДНЕЕ ЯБЛОКО



ИЛИ

МИСКА ТВОРОГА



ВАРИАНТЫ БЫСТРОГО ОБЕДА БАТОНЧИК ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

Даже если у вас нет времени, чтобы приготовить суп или салат, вы можете подкрепиться этим батончиком, залив его водой. Он быстро насыщает, а содержит всего 206 калорий!



+

ВОДА



ПРОТЕИновый КОКТЕЙЛЬ
ФОРМУЛА 1 ИЛИ ПУДИНГ
НА ЕГО ОСНОВЕ¹

Приготовьте любимый коктейль или пудинг с вечера, чтобы быстро перекусить и побаловать себя чем-то вкусненьким!



Ваниль-Миндаль #0258
Шоколад-Арахис #0259
Лимон #0260



ПРОТЕИновые БАТОНЧИКИ

Лакомство без вреда для фигуры

- 10 г белка в порции
- Сладкое без лишних углеводов
- 3 великолепных вкуса
- 10 г белка для обогащения дневного рациона. Всего 140 ккал на порцию. Меньше, чем в обычных шоколадных батончиках.

¹Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отличаться от способа, указанного на этикетке.

УЖИН СТРОГО ПО РЕЦЕПТУ

В нашем рецепте сбалансированного питания осталось рассказать еще про один важный ингредиент полноценного, здорового рациона. Это ужин! Многие отказываются от него ради красивой фигуры, другие же наоборот – переедают по вечерам. Пришла пора раз и навсегда разобраться, что же такое ужин, почему он так важен и каким должен быть!



ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

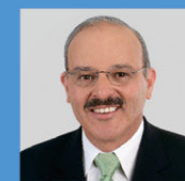
Вечерняя еда без лишних калорий. Способствует предотвращению вечернего и ночного переедания

- Содержит специальный ингредиент L-триптофан, который способствует полноценному сну
- Инновационная формула
- Два использования: ужин и легкий вечерний перекус

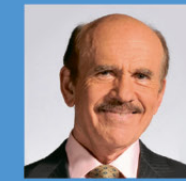


#1636

Учеными доказано, что люди, страдающие от недосыпа и переедания, больше склонны к полноте. Поэтому мы рекомендуем Формулу 1 Вечерний коктейль! Она содержит минимум калорий, а также аминокислоту триптофан, которая способствует здоровому и качественному сну.



«Оптимальный ночной отдых позволяет чувству голода появиться только тогда, когда действительно настало время перекусить», – Дэвид Хиббер, председатель Научно-консультационного совета Herbalife и Директор Центра питания человека при Калифорнийском университете¹.



«Перекусы после ужина и перед сном являются одной из самых распространенных причин набора веса. Формула 1 Вечерний коктейль представляет собой уникальное средство для того, чтобы прекратить потреблять лишние калории и избежать ночного переедания», – Луи Игнарро, член Научно-консультационного совета Herbalife, Лауреат Нобелевской премии².

Ужин должен быть сытным, но при этом сбалансированным и питательным. С всем этим отлично справляется Формула 1 Вечерний коктейль. Это вечерняя еда без лишних калорий, которая насыщает без чувства тяжести и способствует предотвращению вечернего и ночного переедания.

Формулу 1 Вечерний коктейль можно готовить как полноценный ужин или последний перекус перед сном. Она может стать основой огромного количества вкуснейших рецептов!



РЕЦЕПТ ИЗ КНИГИ «АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА»
HERBALIFE NUTRITION

«ВЕЧЕРНЯЯ ОКРОШКА»

Формула 1 Вечерний коктейль — 2 м. л.

Вода — 200 мл

Формула 3 — 1 м. л.

Огурец — 100 г

Укроп, петрушка, лук зеленый — 15 г

Кефир 1% — 200 мл

Соль, перец — по вкусу

Способ приготовления

Огурец натереть на терке. Смешать с рубленой зеленью и горчицей. Воду, кефир и Формулу 1 Вечерний коктейль смешать, залить овощную массу, перемешать. Добавить соль, перец по вкусу. Украстить базиликом.



ОТЗЫВЫ О ФОРМУЛЕ 1 ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ

УМЕНЬШАЕТ ТЯГУ К ВЕЧЕРНИМ ПЕРЕКУСАМ

После регулярного употребления Вечернего коктейля я заметил, что он удивительно насыщает, уменьшает тягу к незапланированным вечерним перекусам, восстанавливает уровень энергии, улучшает сон и расширяет рацион ужина! Нейтральный Вечерний коктейль позволяет самому решать, что в него добавить, чтобы придать ему необходимый вкус. Для меня это огромный плюс!

ИВАН ТУМАНОВ

ЗАСЫПАЕМ НА 2 ЧАСА РАНЬШЕ!

Мы провели в Клубе специальный мастер-класс по приготовлению Вечернего коктейля. Присутствующим очень понравились рецепты. Утром все в один голос сказали, что были сыты, заметили незначительное снижение веса и отлично спали. Мы и сами обратили внимание, что после употребления коктейля стали засыпать на 2 часа раньше. Ну и конечно, нас особенно обрадовало разнообразие вкусов, которые можно приготовить самостоятельно, — это очень здорово!

СЕРГЕЙ И ОЛЬГА ЯЗОВСКИХ

МАМА НАЧАЛА ПУТЬ К СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Меня беспокоили мамины проблемы со сном. Она по профессии врач, вот уже 15 лет работает сутками в больнице. За эти годы режим ее дня сильно сбился. Даже когда у нее не было дежурств, она просыпалась ночью, а днем чувствовала себя разбитой. После Вечернего коктейля Формула 1 мама крепко спала, не просыпалась до будильника, а утром была бодрой. Появилась активность и пропало безумное чувство голода от недосыпа, что позволило маме, наконец, начать путь к снижению веса!

ИРИНА СЕМЕНОВА



ИСТОРИЯ УСПЕХА

Рецепт сбалансированного питания



СПАСИБО КОНСУЛЬТАНТУ И ПРОДУКТАМ HERBALIFE NUTRITION!



-40 КГ

ИРИНА ЗАПРИЙ
44 ГОДА

Лишние килограммы стали появляться у меня в 24 года из-за переживаний на фоне неразделенной любви. Я просто начала заедать депрессию. После она

прошла, а вот привычка много есть осталась — и с годами вес только рос. Окружающие говорили мне, что я поправилась, но я только отмахивалась. Лишь когда размер одежды достиг 58-го, я решила худеть! Что только не перепробовала, но безуспешно. И лишь опыт и результаты клиентов, изменивших привычки питания с Herbalife Nutrition, вдохновили меня начать ходить в Клуб здорового образа жизни.

В Клубе я стала следовать всему, что рекомендовал мне консультант. И у меня появилась замечательная привычка пить много воды, что раньше было для меня очень сложно. Перемены во внешнем виде замотивировали на занятия спортом.

А особенно ярким результат стал после добавления в качестве ужина Формулы 1 Вечерний коктейль. С ним я сразу заметила, что у меня стал крепче сон, а просыпаться утром было легче*. Встаешь уже со свежей головой, бодрая и энергичная в течение всего дня!

Спасибо моему консультанту и Клубу за мой результат и этот прекрасный продукт!

*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок, в случае необходимости, и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА

Рецепт
сбалансированного питания



Теперь, когда вы знаете все ингредиенты сбалансированного питания, может возникнуть логичный вопрос: как разнообразить свой рацион, состоящий из шести приемов пищи, чтобы блюда не повторялись? Я не хочу от многого отказываться. Именно поэтому мы создали кулинарную книгу «АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА»!

#043K

100

ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ
вкусных и полезных
блюд – они перевернут
ваши представления о сбалансированном питании!

Рецепты разработаны совместно с Независимыми Партнерами Herbalife Nutrition при поддержке профессионального шеф-повара – Артема Лосева.



ДЕСЕРТ «СЛАДОСТЬ В РАДОСТЬ»

Формула 1 «Шоколад» — 4 м. л.
Желатин — 15 г
Вода — 200 мл
Овсяно-яблочный напиток — 2 м. л.
Клубника — 300 г
Творог 0 % — 200 г

Способ приготовления

Положить желатин в воду на 20 минут. Нарезать клубнику. Взбить в блендере 200 мл воды, Формулу 1, Овсяно-яблочный напиток и творог до однородной массы. Подогреть желатин, добавить его к творожной массе и перемешать. Добавить кусочки клубники. Перелить массу в форму и поставить в холодильник на ночь для застывания. Хранить в холодильнике не более 1 суток.

«ВАФЛИ С СЫРОМ»

Формула 1 Вечерний коктейль — 6 м. л.
Твердый сыр — 50 г
Молоко 2,5 % — 100 мл
Яйцо — 2 шт

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Все ингредиенты перемешать и выпекать в вафельнице.

На заметку: чтобы не лить масло, используйте для выпечки пергаментную бумагу / бумагу для запекания.



ЗАКАЖИТЕ КНИГУ УЖЕ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ СТАТЬ
КУЛИНАРНЫМ ЭКСПЕРТОМ НА СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ КУХНЕ!



Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.

#ШЕФ_ГЕРБАЛАЙФ

ВСЯ ПОЛЬЗА В ОДНОМ СТАКАНЕ

Если представить идеальное блюдо, то каким оно должно быть? Обязательно вкусным, еще низкокалорийным, полезным и желательно не требующим долгого приготовления. Возможно ли это? Безусловно.

Если это Протеиновый коктейль Формула 1.

Одна порция напитка – это сбалансированная еда в одном стакане, которая содержит в себе все необходимые нутриенты для отличного самочувствия.

НО ЧТО ЖЕ ДЕЛАЕТ КОКТЕЙЛЬ ТАКИМ УНИКАЛЬНЫМ? ДАВАЙТЕ ЗАГЛЯНЕМ ВНУТРЬ И ПОСМОТРИМ НА ЕГО «РЕЦЕПТ УСПЕХА»:

1. **Натуральный белок и клетчатка.** Обеспечивают чувство сытости на несколько часов вперед. Кстати, белка в коктейле столько же, сколько в кусочке запеченной трески.
2. **Кальций,** как в двух стаканчиках натурального йогурта.
3. **Более 20 витаминов и минералов,** которые покрывают половину суточной нормы. В том числе, калий, магний, витамины А, Е и В, ниацин, йод и селен.
4. **Всего 209 ккал** и минимальное количество жиров.
5. **Огромный выбор вкусов,** среди которых утонченный и неповторимый Крем-брюле.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Сбалансированная еда
в стакане

- Полноценный прием пищи за 2 минуты
- Основа Программы снижения веса Herbalife Nutrition
- Эффективность подтверждена клиническими исследованиями
- Сбалансированный состав
- Обеспечивает чувство сытости на несколько часов



Дыня #2793
Маракуйя #0946
Клубника #0143
Шоколад #0142
Крем-брюле #0940

Ваниль #0141
Капучино #1171
Пина Колада #0950
Шоколадное
печенье #0146

#ЕДАВСТАКАНЕ

РЕЦЕПТ ТУРБО НАПИТКА: 6 В 1

#371A

Современная жизнь с ее бешеным темпом часто диктует свои условия. Зачастую не хватает времени на приготовление пищи и ее прием. В условиях тотальной загруженности шестиразовое питание кажется непозволительной роскошью. Разве можно в таком графике придерживаться сбалансированного рациона?! Да, если есть Турбо напиток! Это рецепт 6 в 1, который позволит позаботиться о фигуре и самочувствии в новом экспресс-формате.

Просто приготовить и легко употребить: смешайте все ингредиенты и пейте небольшими глотками каждые 2 часа. С Турбо напитком вы не останетесь голодным даже тогда, когда, казалось бы, некогда поесть.

Это высокобелковое питание с оптимальным количеством нерастворимых пищевых волокон, необходимых для поддержания нормального пищеварения и мышечной массы при снижении веса.

Кофеин в составе напитка позволяет повысить уровень энергии, так необходимой в бешеном ритме современной жизни.

ТУРБО НАПИТОК

Растительный напиток Алоэ — 2-3 колп.

Травяной напиток — 1 ч. л.

Комплекс пищевых волокон — 1 м. л.

Протеиновая смесь Формула 3 — 4 м. л.

Овсяно-яблочный напиток — 1 м. л.

Вода — 2 л

Способ приготовления

Смешайте все ингредиенты в шейкере. Пейте в течение дня и приготовьтесь получать отличные результаты!



СВОЙСТВА ТУРБО НАПИТКА

- Белок в составе Турбо напитка способствует поддержанию мышечной массы при снижении веса
- Содержит Алоэ для поддержки естественной работы пищеварительной системы
- Клетчатка в составе Турбо напитка помогает восполнить дефицит пищевых волокон в современном рационе
- Кофеин в составе Турбо напитка позволяет повысить уровень энергии

РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Знаете ли вы, насколько важную роль играет пищеварение? От него зависит работа внутренних органов, уровень энергии, вес и даже настроение! И для его оптимальной работы крайне важны пищевые волокна (или клетчатка). Их норма – не менее 30 граммов в день.



Это очень важный ингредиент в вашем рационе, который, заполняя желудок, создает ощущение сытости, уменьшает всасывание жиров, снижает уровень липопротеинов и холестерина, а также защищает слизистую желудка и кишечника от механических повреждений. А еще клетчатка адсорбирует соли тяжелых металлов и выводит токсины.

Между тем в рационе большинства людей содержится в лучшем случае лишь половина суточной нормы пищевых волокон, которыми богаты овощи, фрукты и некоторые злаки. Поэтому важно дополнительно поддержать свое пищеварение с помощью специальных продуктов, таких как Овсяно-яблочный напиток и Комплекс пищевых волокон. А Растительный напиток Алоэ поддержит процесс пищеварения и поможет лучше переваривать клетчатку.

Попробуйте Растительный напиток Алоэ с приятным ягодным вкусом клюквы! Он станет хорошей альтернативой воде, если вам сложно выработать привычку выпивать нужное количество жидкости каждый день!

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ

Алоэ для стимуляции пищеварительной системы

Содержит Алоэ, которое:

- поддерживает естественную работу пищеварительной системы
- стимулирует процесс пищеварения

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Ежедневная поддержка пищеварительной системы

- Содержит растворимые и нерастворимые пищевые волокна, которые:
 - поддерживают функцию естественного очищения кишечника

КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Ежедневная поддержка оптимальной микрофлоры

В 1 порции содержатся:

- 10 % от рекомендуемого уровня суточного потребления пищевых волокон
 - 3 г пребиотиков (растворимых пищевых волокон)
 - 16 ккал
 - Натуральный вкус
- помогают в формировании и поддержке полезной микрофлоры кишечника
- 17 % суточной потребности организма в пищевых волокнах в 1 порции
 - Нежный яблочный вкус


РЕЦЕПТ ДЛЯ КРЕПКОГО СЕРДЦА


Как часто вы заботитесь о своем сердце? А оно о вас – каждую секунду! Ведь оно не перестает работать ни днем, ни ночью – без перерыва или тайм-аута. Именно поэтому сердце нужно поддерживать в любом возрасте, даже если вам кажется, что оно в порядке. Важную роль в этом играет оксид азота, который является ключевой молекулой для поддержания эластичности сосудов.




НАЙТВОРКС ДНЕМ

Приблизительно в 30 лет уровень выработки оксида азота в человеческом организме начинает снижаться. Необходимо наращивать уровень оксида азота, так как он играет важнейшую роль в расслаблении стенок кровеносных сосудов и поддержании их эластичности, что, в свою очередь, усиливает циркуляцию крови.


 Больше кислорода и питательных веществ поступает к мышцам и другим органам, если поддерживается нормальный уровень оксида азота.

 NO₂ улучшаются такие важные показатели, как сила и выносливость.

 L-цитруллин должен поступать в наш организм ежедневно.

 Оксид азота помогает ускорить процесс восстановления мышц после физических нагрузок.

 Поддерживается процесс наращивания мышечной массы!

 Несколько клинических исследований подтвердили эффективность оксида азота в повышении выносливости и улучшении спортивных результатов.


Рецепт отличного самочувствия





НАЙТВОРКС НОЧЬЮ



#0036

 Оксид азота активно поддерживает сердечно-сосудистую систему. Расслабленные сосуды улучшают кровоток и помогают нормализации давления.

 В вечернее время оксид азота способствует процессу расслабления и улучшает качество сна.

 Оксид азота положительно влияет на память.

НАЙТВОРКС

Комплекс аминокислот, созданный для защиты нормальной функции сердца и сосудов. Разработан в сотрудничестве с Нобелевским лауреатом Луи Игнарро¹

Содержит:


- L-аргинин, который способствует:
 - выработке оксида азота, играющего роль в циркуляции крови
 - поддержанию эластичности стенок кровеносных сосудов
 - оптимальному кровоснабжению сердца
- L-цитруллин, который способствует более высокой концентрации L-аргинина в организме
- таурин, который благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы

#ЗАБОТАОГЛАВНОМ

¹Фонд Нобеля является самостоятельной организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife®.

РЕЦЕПТ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Рецепт отличного самочувствия 



#0043

В каждой капсуле сбалансированное сочетание:

1. Омега-3
2. Натуральных эфирных масел
3. Витамина Е.

Гербалайфлайн Макс укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, регулирует процессы липидного обмена.



#ЗАБОТАОГЛАВНОМ



поддержка нормального кровяного давления



поддержка нормальной функции мозга



поддержка нормальных уровней триглицеридов в крови



поддержка нормального зрения



поддержка нормальной работы сердца

ГЕРБАЛАЙФЛАЙН МАКС

Улучшенная формула*

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 для поддержки сердечно-сосудистой системы, зрения и нормальной функции мозга

- Более высокие концентрации жирных кислот Омега-3 ЭПК и ДГК в капсуле
- Не оставляет послевкусия рыбьего жира

*По сравнению с предыдущей формулой Гербалайфлайна: в среднем в 3 раза больше ЭПК и ДГК в 1 капсуле.

РЕЦЕПТ

«АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

Гербалайфлайн Макс — 1 капсула
Легкая кардиоактивность — 30-60 мин
Улыбки — неограниченное количество

Способ приготовления

Последовательно добавляйте ингредиенты и следуйте рецепту каждый день. Приправьте прогулками на свежем воздухе и положительными эмоциями.

Я РЕШИЛ ДОВЕРИТЬСЯ КОНСУЛЬТАНТУ



-40 КГ

АРТЕМ ТРУХИНОВ

44 ГОДА

Я всегда хотел красивую, рельефную фигуру. Ради нее много лет увлекался спортом. Но из-за любви к сладостям и фастфуду желаемого эффекта не получал. Поэтому

со временем занятия стали носить нерегулярный характер. В 2017 году решил серьезно взяться за себя: уделять больше времени физическим нагрузкам и изменить привычки питания. В этом мне очень помогла моя жена. На тот момент она уже больше двух лет посещала Клуб здорового образа жизни, и ее результат составлял минус 40 килограммов*. Вдохновившись примером супруги, я решил довериться консультанту и полностью следовать Программе снижения веса Herbalife.

Хочу отметить, что в прошлом я испробовал много разных вспомогательных добавок для спорта, но ничто не сравнится с продуктами Herbalife — из-за их высокого качества, научного подхода к разработке и продуманной системы, в которой все элементы связаны между собой и идеально дополняют друг друга. Спустя столько лет безуспешных попыток изменить свою форму, с Herbalife мне, наконец, удалось добиться спортивной фигуры!

Поэтому всем, кто не знает, с чего начать, хочу дать совет: воспользуйтесь опытом людей, которые уже помогли тысячам других решить проблему лишнего веса и плохого самочувствия. Вы удивитесь, насколько быстро и легко ваша жизнь изменится к лучшему!

*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок, в случае необходимости, и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО ИММУНИТЕТА

Иммьюн Бустер — саше-пакет
Шизандра — 2 таблетки
Свежие овощи и фрукты — 1 миска
Ягоды — по вкусу

Способ приготовления

Сначала использовать 1 таблетку Шизандры. Разбавить овощами, фруктами и ягодами. В конце дня добавить Иммьюн Бустер и еще 1 таблетку Шизандры. Украсить хорошим настроением.

КОМПЛЕКС НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА

За рецептом сильного иммунитета кроется целый спектр ингредиентов. Сбалансированное питание, умеренная фитнес-нагрузка, физическое и психологическое здоровье — все это основа для поддержания защитных функций организма. Но, кроме этого, их нужно постоянно поддерживать с помощью витаминов, минералов и антиоксидантов — ведь негативное влияние токсинов и стресса часто ослабляет наш иммунитет. Позаботиться о нем поможет Шизандра.

Продукт обладает уникальным антиоксидантным действием, защищая организм от действия свободных радикалов.

Лимонник китайский, витамин С и бета-каротин в составе Шизандры стимулируют работу мозга, защищают печень и поддерживают иммунную систему.

Иммьюн Бустер — еще один вариант укрепления иммунитета.

Витамины А, С и Е вместе с цинком и селеном охраняют клетки организма от окислительного стресса и эффективно борются с усталостью.

ШИЗАНДРА ЭДВАНС

Входящие в состав ингредиенты способствуют поддержке естественных защитных сил организма

Содержит:

- экстракт китайского лимонника, который способствует поддержке защитных свойств организма против действия свободных радикалов
- источник витаминов В6, С, Е и селена, которые обладают мощным антиоксидантным действием

ИММЬЮН БУСТЕР

Уникальный комплекс натуральных компонентов для поддержки защитных сил организма

Действие:

- Эксклюзивная добавка EpiCor® поддерживает защитные силы организма. EpiCor® — зарегистрированная добавка из натуральных компонентов. В странах русскоязычного региона доступна только в продуктах Herbalife
- Цинк, селен, витамин С способствуют оптимальному функционированию защитных сил организма. Кроме того, цинк, витамин С и селен защищают клетки от окислительного стресса

Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.



#ЗАБОТАОГЛАВНОМ

ДОБАВЬТЕ ВИТАМИНОВ

Мы составили идеальный рецепт, который будет учитывать ваши физиологические и функциональные потребности, и создали Комплекс витаминов и минералов Формула 2 для мужчин и женщин.



Витамины А и С помогают поддерживать защитные силы организма

Магний способствует нормальному функционированию мышц

Рибофлавин помогает поддерживать метаболизм

Витамин В5 способствует поддержке умственной деятельности

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ ФОРМУЛА 2 ДЛЯ МУЖЧИН

Формула больших достижений

- Витамины А и С помогают поддерживать защитные силы организма
 - Магний способствует нормальному функционированию мышц
 - Рибофлавин помогает поддерживать метаболизм
 - Витамин В5 способствует поддержке умственной деятельности
- #1745



Цинк поддерживает состояние кожи, волос и ногтей

Рибофлавин помогает поддерживать метаболизм

Кальций положительно влияет на состояние костей

Витамины В6 и В3 помогают снизить утомляемость

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ ФОРМУЛА 2 ДЛЯ ЖЕНЩИН

Формула красоты и уверенности

- Цинк поддерживает состояние кожи, волос и ногтей
 - Рибофлавин помогает поддерживать метаболизм
 - Кальций положительно влияет на состояние костей
 - Витамины В6 и В3 помогают снизить утомляемость
- #2038

По данным НИИ Питания РАМН, нехватку витаминов в России обнаруживают у 30–70 % граждан вне зависимости от сезона. Это неудивительно: чтобы получать все витамины и минералы в нужном количестве, нам пришлось бы питаться согласно рациону, калораж которого превышал бы 3500 ккал в день. При этом обычная дневная норма – около 2000 ккал. Поэтому эксперты сходятся во мнении, что нужно принимать оптимальные витаминные комплексы.

ГДЕ ИСКАТЬ ПОДДЕРЖКУ? В КЛУБЕ!

ИСТОРИЯ УСПЕХА

Рецепт
отличного самочувствия

HERBALIFE
NUTRITION



ТЕПЕРЬ МНЕ НУЖНА ОДЕЖДА НА ТРИ РАЗМЕРА МЕНЬШЕ!



-20 КГ

РОМАН ИВАНОВ
39 ЛЕТ

Я с детства страдал от лишнего веса, а работа дальнотойщиком только усугубила ситуацию. Постоянное сидение за

рулём сказалоь и на здоровье: в 39 лет я чувствовал себя больным и старым, но из-за нехватки силы воли не мог с этим ничего поделать.

Однажды в ленте новостей я увидел Персонального Консультанта Herbalife из другого города. В один из следующих своих рейсов заехал к ней, и мы более трёх часов обсуждали мою проблему. Она показала мне достижения других мужчин, и я вдохновился. Я понял, что даже в 39 лет смогу все изменить! С помощью рекомендаций Персонального Консультанта стал делать успехи, чему был очень рад. Это мотивировало меня продолжать, хотя не обошлось без трудностей.

Самым сложным стало соблюдение питьевого режима, однако я довольно скоро все-таки привык! Так, я сбросил более 20 килограммов всего за четыре месяца программы*. Теперь главная моя проблема – нехватка времени на обновление гардероба, ведь мне нужна одежда уже на три размера меньше! И это ещё не конец. Я верю, что с помощью изменения образа жизни и сбалансированного питания с продуктами Herbalife Nutrition и моего Персонального Консультанта у меня все еще впереди!

*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок, в случае необходимости, и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

Как начать вести здоровый образ жизни и правильно питаться? Где узнать рецепт идеальной фигуры? Где найти своих единомышленников? За ответами на эти и другие вопросы отправляйтесь в Клуб Здорового образа жизни! Какими бы ни были ваши цели, любые перемены проходят легче, когда есть поддержка. Особенно если это поддержка Персонального Консультанта и людей, которые искренне за вас болеют.

Клуб Здорового образа жизни – это место, где вас всегда ждут, где можно заняться спортом и просто обсудить ваши достижения в теплом кругу единомышленников. А Персональный Консультант не только расскажет про основы сбалансированного рациона, но и составит индивидуальную программу питания. Он будет следить за результатами, радоваться вашим победам и объяснит ошибки, если они будут возникать. Ведь спланированный режим дня, персональное меню и поддержка – вот рецепт хорошего самочувствия, который действительно работает.

ГОТОВИМСЯ К ОТПУСКУ: МИНУС 2 РАЗМЕРА ЗА 2 МЕСЯЦА

Весенне-летний период – то время, когда многие отправляются в отпуск и готовят свою фигуру к пляжному сезону. И всем хочется добиться идеального тела как можно быстрее. Но важно не попасться на лозунги псевдодиет, обещающих «рецепты безупречного похудения». Зачастую они не только не помогают постройнеть, а дают обратный эффект. Все эти голодовки или исключение из рациона каких-либо важных продуктов сказываются на обмене веществ, который нарушается из-за того, что организм недополучает нужное количество нутриентов.



ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА HERBALIFE



¹ По результатам исследования Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов с участием 30 человек (по данным клиники ФГБУ «НИИ питания» РАМН). Москва, 2014.
² Все результаты индивидуальны и могут различаться. Рекомендуется использовать Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновую смесь Формула 3 как часть программы контроля или снижения веса, включающей умеренное потребление калорий, сбалансированный рацион и регулярную физическую активность.
³ Видимый результат был достигнут всеми участниками исследования после 2 недель пребывания в стационарных условиях.
⁴ Средний показатель, отмеченный в ходе исследования.
⁵ Снижение на 2 размера одежды было отмечено у 50 % пациентов.



Чтобы достичь красивой фигуры, совершенно необязательно отказываться от еды. Наоборот! Нужно питаться сбалансированно и даже включить в свой рацион еще два дополнительных ингредиента:

Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновую смесь Формула 3.

Это основа нашего рецепта идеального тела, который называется «Минус 2 размера за 2 месяца». Эффективность и безопасность этой программы снижения веса клинически доказаны. Содержащая оптимальное количество углеводов, белков и жиров, она начинает работать с первых дней, а видимый результат будет заметен уже через 2 недели^{1, 2, 3}.

Низкокалорийная и высокобелковая эта правильная диета не дает негативных последствий, а эффективно и комфортно борется с лишними килограммами. Уже через 2 месяца вы увидите реальное преобразование: до минус 7 кг^{1, 2, 5} на весах и минус 5 см в талии^{1, 2, 5}. Представьте: всего за 60 дней вы поменяете гардероб на целых 2 размера!^{1, 2, 4} Попробуйте наш рецепт!

РЕЦЕПТ «ЭФФЕКТИВНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА»

Протеиновый коктейль Формула 1 — 2 ст. л.
Протеиновая смесь Формула 3 — 1 ст. л.
Обезжиренное молоко — 1 стакан (250 мл)
Вера в себя — неограниченное количество

Способ приготовления

Смешайте молоко, Формулу 1 и Формулу 3, употребляйте 1-2 раза в день. Ежедневно следуйте рецепту, добавьте правильное питание и физическую активность, и результат не заставит себя долго ждать!

ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРМУЛА 3

Источник полноценного белка: соевого и сывороточного. Минимальное содержание жира и углеводов

- Белок – важная составляющая Программы снижения веса Herbalife
- Белок необходим для поддержания мышечной массы при снижении веса Herbalife
- Обеспечивает более длительное чувство сытости #0242

ЧЕРЕЗ 2 МЕСЯЦА

**ДО -7 КГ
ДО -5 СМ В ТАЛИИ**

Узнайте на следующей странице, какие еще продукты помогут в достижении результата



#МИНУСРАЗМЕРЫ

4 ИНГРЕДИЕНТА ДЛЯ ОТЛИЧНОЙ ФИГУРЫ

В процессе снижения веса мы учимся выстраивать свой график питания по-новому, особенно внимательно относясь к качеству и количеству пищи. Вы уже знаете про наш основной рецепт отличной фигуры, но чтобы «готовить» как профессионал, мы рекомендуем вам добавить еще эти 4 ингредиента.

- 1. Клеточный Активатор:** позволяет организму эффективнее усваивать нутриенты и сохранить хорошее самочувствие в период снижения веса.
- 2. Термо Комплит:** поддерживает метаболизм и помогает побороть упадок сил во время смены рациона.
- 3. Желтые таблетки:** помогают контролировать чувство голода и уменьшают тягу к высокоуглеводным продуктам и сладким перекусам.
- 4. Целл-у-лосс:** выводит лишнюю жидкость из организма и поддерживает естественный гидробаланс, деликатно заботясь о рельефе кожи.

ТЕРМО КОМПЛИТ

Входящие в состав ингредиенты стимулируют метаболизм и обеспечивают энергией во время снижения веса

В составе:

- экстракт зеленого чая и матэ способствуют более эффективному снижению веса
- кофеин способствует улучшению метаболизма и поднятию тонуса
- корица помогает снизить уровень глюкозы в крови, способствуя усвоению сахара

КЛЕТОЧНЫЙ АКТИВАТОР

Входящие в состав ингредиенты способствуют эффективному усвоению питательных веществ

Содержит:

- L-карнитин, который способствует выработке энергии в клетках и переходу жирных кислот в энергию
- комплекс витаминов группы В (В1, В2, В6) способствует лучшему обмену веществ
- Алоэ способствует поддержанию оптимального пищеварения

ЖЕЛТЫЕ ТАБЛЕТКИ

Входящие в состав ингредиенты помогают уменьшить тягу к сладкому

В составе:

- хром снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода
- гарциния камбоджийская — богатый источник гидроксиминовой кислоты — помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров

ЦЕЛЛ-У-ЛОСС

Входящие в состав ингредиенты способствуют деликатному выведению жидкости из организма

- Петрушка способствует выведению лишней жидкости
- Калий регулирует содержание в организме солей, щелочей и кислот
- Магний контролирует баланс калия и натрия для поддержания внутриклеточного водного баланса



#МИНУСРАЗМЕРЫ

РЕЦЕПТ ПРАВИЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Мы спросили профессионального фитнес-эксперта Павла Фатыхова, какой должна быть эффективная тренировка и что нужно делать, чтобы бедра стали подтянутыми, а у рук появилась красивая форма. И он поделился с нами своим рецептом идеальной фигуры!

ПАВЕЛ ФАТЫХОВ
Профессиональный фитнес-коуч

«Важно начать с правильной мотивации. Не начинайте тренироваться только ради кубиков на прессе. Пусть вашей целью станет укрепление здоровья и повышение качества жизни. Подойдите к занятиям с умом».



Разделите вашу тренировочную неделю на 3 блока: силовой, функциональный и кардиогимнастический.



Во время силового тренинга обратите внимание на простые, но очень эффективные упражнения типа тяги, жимов и выпадов. В качестве функциональных занятий отлично подойдут круговые тренировки.



Начните ваши кардиозанятия с 40–60-минутной пробежки в парке. Прекрасная альтернатива – упражнения «Лыжник» или берпи.

Мышечная ткань регенерируется за 24–36 часов, такой период идеален для спортивной паузы. Помните, что рост мышц происходит именно в это время. После нагрузок быстро восстановиться организму поможет коктейль Восстановление силы, который содержит 25 г высококачественного белка, включая аминокислоты и казеин, помогающие не только быстро прийти в форму после фитнеса, но и нарастить мышечную массу. Подробнее о коктейле на стр. 41

Ca Не забывайте, что любая физическая активность – это нагрузка на наш скелет. Укрепить костную ткань поможет ЭкстраКаль. Всего 3 таблетки обеспечат 100 % суточной нормы потребления кальция. Подробнее об ЭкстраКале на стр. 41

ВЫБОР ЧЕМПИОНА

Один из лучших футболистов современности, Криштиану Роналду, всегда публично признавался, какую огромную роль в его победах сыграло правильное питание. Поэтому Herbalife Nutrition совместно с культовым спортсменом создал революционный изотонический напиток CR7 Drive.



#1466

#1437

РЕЦЕПТ ЧЕМПИОНА

- ИНГРЕДИЕНТ № 1.** Живи правильно. Питайся правильно, хорошо выспайся. Если ты не соблюдаешь эти правила – не добьешься нужного уровня.
- ИНГРЕДИЕНТ № 2.** Много работай. Ничего не случается просто так. Нужно полностью посвящать себя цели.
- ИНГРЕДИЕНТ № 3.** Забудь про возраст. Я убеждён, что учиться можно бесконечно. Главное, никогда не останавливаться.

Напиток CR7 Drive отлично подходит для людей любого уровня физической подготовки, испытывающих самый разный диапазон нагрузок, будь то фитнес, плавание, велоспорт или просто долгие пешие прогулки. Он быстро восполняет потерянную организмом жидкость благодаря натрию, калию и магнию в составе, помогающим поддерживать оптимальный кислотно-щелочной баланс крови. А витамины группы B способствуют эффективному метаболизму.

CR7 DRIVE

Биологически активная добавка для поддержания выносливости при повышенных физических нагрузках

В составе:

- витамин B1
- витамин B12 поддерживает метаболизм
- минералы: калий, натрий, магний

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ HERBALIFE24

- Источник белка, который способствует:
– ускоренному восстановлению после анаэробных нагрузок
– восстановлению и наращиванию мышечной массы
- Содержит железо для лучшего обеспечения тканей кислородом

ЭКСТРАКАЛЬ

Кальций и комплекс микроэлементов для поддержания костной ткани

- 3 таблетки ЭкстраКаль обеспечивают 100 % суточной нормы потребления кальция

В составе:

- кальций, который способствует поддержанию костной ткани крепкой и сильной
- витамин D для лучшего усвоения кальция

#0020



#HERBALIFE24

ЭНЕРГИЧНЫЙ СТАРТ

Длинный рабочий день провоцирует только одно желание – побыстрее отдохнуть. Тренировка переносится на неопределенное время, уступая место калорийному, жирному ужину. Как замотивировать себя заняться фитнесом после 8 часов в офисе, когда энергия на нуле?

РЕЦЕПТ «ПОКОРИТЕЛЬ ВЕРШИН»

Чай N-R-G — 1/2 ч. л.

Вода — 250 мл

Комплекс пищевых волокон — 1 ст. л.

Таблетки N-R-G — 2 шт.

Litoff — 1 т.

Упорство — много

Терпение — много

Сила воли — очень много

Способ приготовления

Чай N-R-G или Litoff растворите в воде. Для большего эффекта принимайте по 2 таблетки N-R-G во время еды. Добавьте остальные ингредиенты и следуйте рецепту каждый день, не отрываясь от рабочего процесса.

Быстро прийти в тонус поможет напиток **Litoff**. Давайте взглянем на его ингредиенты! Обогащенный витаминами С и В, он поможет сконцентрироваться на важном и быстро поднять уровень работоспособности. **L-таурин** в составе напитка обладает антиоксидантным действием, а **гуарана** и экстракт корня женьшеня заметно тонизируют.



LITOFF

Заряд энергии и концентрация в нужный момент!

- Содержит кофеин, который способствует:
 - поддержанию тонуса и сохранению концентрации
 - улучшению умственной и физической работоспособности
- Обогащен витаминами С и В3, содержит также В1, В2, В5, В6, В7, В12
- Содержит в 10 раз меньше калорий, чем другие популярные энергетические напитки
- Удобный формат шипучей таблетки

Апельсин #3151

Лайм #3152

А что делать, если неожиданная усталость возникла в самом разгаре работы? Чтобы взбодриться, попробуйте чай и таблетки N-R-G. Идеальные ингредиенты – экстракт черного чая и кофеин – улучшают умственную деятельность, стимулируя обмен веществ. Они дают резкий приток сил, уменьшая чувство сонливости. Выберите свой удобный формат бодрости – чай или таблетки N-R-G.



ЧАЙ И ТАБЛЕТКИ N-R-G

Натуральная гуарана для поднятия тонуса

- Содержат гуарану, которая обеспечивает:
 - длительный тонизирующий эффект
 - увеличение уровня энергии
- Кроме того, в напитке содержатся кофеин и экстракт чая для усиления тонизирующего эффекта
- 2 удобных формата на выбор – чай и таблетки

Чай #0102

Таблетки #0122

РЕЦЕПТ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



Долгожданная хорошая погода, легкие платья, планирование путешествий – в теплое время года мы особенно активны. Не хочется терять ни одного солнечного дня! Чувство уверенности в себе поможет использовать этот сезон по максимуму. Правильный рацион, позитивное настроение и любовь к себе – вот главные ингредиенты такого непростого рецепта, как уверенность. А еще два специальных продукта помогут легко и просто приготовить это «блюдо»!

ТАН КУАЙ специально разработан для тех дней, когда женщинам труднее всего вести активный образ жизни.

Корень дягиля китайского: нормализует гормональный фон, магний успокаивает нервную систему.

Лецитин: поддерживает баланс внутренних процессов в женском организме.

Антиоксидантная защита требуется представительницам прекрасного пола вне зависимости от дня календаря. **РОУЗГАРД** эффективно нейтрализует действие свободных радикалов, защищая организм от окислительного стресса. Розмарин, куркума и брокколи: мощные антиоксиданты, которые замедляют процессы старения, улучшают работу пищеварения и регулируют уровень сахара в крови. Всего 2 таблетки РоузГарда: обеспечат 100 % суточной потребности в витамине А, 88 % - в витамине Е и 134 % в витамине С.

РОУЗГАРД

Комплекс мощных антиоксидантов для продления молодости клеток

- Экстракт розмарина – мощный антиоксидант, который:
 - помогает предотвратить преждевременное старение клеток
 - оказывает защитное действие на нервные клетки
- Витамины С и Е, обеспечивают дополнительную антиоксидантную защиту
- Витамины А и С, помогают поддержке естественной защиты организма

ТАН КУАЙ

Снижение дискомфорта для женщин

Содержит:

- корень дягиля, способствует расслаблению мышц, снимая дискомфорт и болезненные ощущения
- ромашку лекарственную, обладает расслабляющим и успокаивающим действием, снимает напряжение в мышцах

БЬЮТИ-РЕЦЕПТ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Теплые дни и солнечная активность активизируют целый комплекс процессов в нашей коже. Именно с приходом весны и лета усиливается секреция кожного сала и увеличивается потребность в увлажнении. В этот период лицо нуждается в особенном уходе: уличная пыль, кондиционеры, активное воздействие ультрафиолета – все эти факторы негативно влияют на состояние нашей кожи. Чтобы сохранить ровный тон, поддержать упругость, предотвратить стянутость и шелушения, нужен универсальный бьюти-рецепт. Такой, как Косметика SKIN. Это полноценная линейка ухода за кожей, которая станет главной в вашей косметичке.



2 ТОНИЗИРОВАНИЕ

Шаг 2: Тонизирование

- Тонизирующий лосьон на основе трав

#0767



3 УВЛАЖНЕНИЕ

Шаг 3: Увлажнение

- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи
- Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз или Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга
- Защищающий крем SPF30

4 ОСОБЫЙ УХОД

- Ночной обновляющий крем
- Антивозрастная сыворотка



#0829



1 ОЧИЩЕНИЕ

БАЗОВЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ

Шаг 1: Очищение

- Очищающий гель на основе цитрусовых или Очищающий гель на основе Алоэ
- Очищающая маска на основе глины и мяты – используйте 2 раза в неделю
- Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи – используйте 2 раза в неделю вместо очищающего геля



#0773

Лайфхак: 7-дневная тестовая программа идеально поместится в ваш чемодан. Не стоит тратить время, чтобы найти место в багаже для всех полноразмерных бьюти-средств. Просто возьмите с собой тестовую программу SKIN! Косметические бестселлеры Herbalife в виде миниатюр – необходимый набор для последовательного ухода за кожей, который удобно взять с собой в любую поездку.



#0867

ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

Сбалансированное питание для продления молодости кожи

- Очищающий гель на основе Алоэ #0765
- Очищающий гель на основе цитрусовых #0766
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи #0830
- Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз #0771
- Гель для кожи вокруг глаз #0770
- Ночной обновляющий крем #0827
- Очищающая маска на основе глины и мяты #0773
- Защищающий крем SPF30 #0828
- Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи #0772
- Антивозрастная сыворотка #0829
- Тонизирующий лосьон на основе трав #0767

СПЕЦИАЛЬНЫЙ УХОД

Многие считают, что особый уход за кожей нужен только в зрелом возрасте. Однако косметологи рекомендуют начинать задумываться о SPF-защите и ночном увлажнении уже в 25 лет! Именно тогда начинаются первые изменения – и появляются морщинки, вызванные мимикой и агрессивным воздействием солнца. Чтобы позаботиться о своей коже, попробуйте наши два специальных продукта, которые при регулярном использовании обеспечат вам молодость и красоту на долгие годы!

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ФОРМУЛА ВКЛЮЧАЕТ

Витамин В3,
витамины-антиоксиданты С и Е,
Алоэ вера



#0828

ЗАЩИЩАЮЩИЙ КРЕМ SPF30

Обеспечивает длительное увлажнение кожи UVA/UVB

- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней¹
- Кожа в 2 раза более увлажненная в течение 8 часов²
- Кожа выглядит более сияющей и гладкой всего через 7 дней³
- Защищает кожу от излучения UVA/UVB
- Без добавления парабенов
- Протестировано дерматологами

ЭКСКЛЮЗИВНАЯ ФОРМУЛА ВКЛЮЧАЕТ

Витамин В3, витамины-антиоксиданты С и Е, Алоэ вера, масло семян подсолнечника, масло макадамии, оливковое масло, масло семян кунжута, экстракт акмеллы



#0827

НОЧНОЙ ОБНОВЛЯЮЩИЙ КРЕМ

Роскошный насыщенный крем способствует длительному увлажнению кожи во время сна. Утром кожа гладкая и шелковистая

- Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней⁴
- Обеспечивает заметное улучшение внешнего вида кожи всего через 7 дней⁵
- Кожа в 2 раза более увлажненная в течение 8 часов⁶
- Подходит для всех типов кожи
- Без добавления парабенов
- Протестировано дерматологами

¹Неровности кожи клинически протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дней. AMA Laboratories, США, 2013.

²Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100 % участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

³Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 4 и 7 дней. В среднем изменение на 46 % было зафиксировано у участников по различным измеренным параметрам. AMA Laboratories, США, 2013.

⁴Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013.

⁵Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100 % участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

⁶Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100 % участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

КУРС НА УВЛАЖНЕНИЕ

Солнце, ветер и морская вода нарушают естественный гидробаланс кожи и волос. Чтобы они оставались упругими и красивыми, нужно грамотное увлажнение. Запасы жидкости в организме надо регулярно пополнять, иначе клетки кожи резко уменьшаются и темнеют, а локоны тускнеют. Попробуйте наши косметические линии HERBAL ALOE и Белый чай, которые идеально подходят для увлажнения в весенне-летний период!

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ HERBAL ALOE

Ежедневный уход за телом и волосами на основе Алоэ

Смягчающий гель

- Эффективно удерживает влагу
- Кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения

Крем для тела

- Увлажненность кожи увеличивается на 100 % уже после первого применения

Гель для душа

- Бережно очищает, не повреждая верхний слой кожи

Укрепляющие шампунь и кондиционер

- Восстанавливают структуру волос и делают их в 10 раз сильнее после первого применения (подтверждено результатами исследований)
- В составе – натуральный сок Алоэ, протеины пшеницы и комплекс из 6 ценных природных компонентов
- Бережные формулы без добавления сульфатов и парабенов идеально подходят для ежедневного применения

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ «БЕЛЫЙ ЧАЙ»

Крем для ног

- Эффективно увлажняет, смягчает и питает кожу
- Освежает и способствует обновлению кожи ног
- Легко впитывается, не оставляет жирной пленки
- Обладает легким ароматом белого чая

Крем для рук

- Эффективно увлажняет и питает
- Способствует обновлению кожи и помогает предотвратить ее преждевременное старение
- Образует тонкий защитный слой
- Легко впитывается, не оставляет жирной пленки
- Обладает легким ароматом белого чая

АЗБУКА СБАЛАНСИРОВАННОГО ВКУСА

— Вкусная жизнь Herbalife Nutrition —



**ЗАКАЖИТЕ
УЖЕ СЕЙЧАС!**

#043K

100

ВКУСНЫХ РЕЦЕПТОВ НА ОСНОВЕ ПРОДУКТОВ HERBALIFE NUTRITION!

ПОЛУЧАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!

Ваш Консультант поможет вам:

- правильно поставить цели
- узнать больше о сбалансированном питании с продуктами Herbalife
- использовать продукты Herbalife с большей пользой
- отслеживать свой успех
- получить помощь и поддержку для достижения вашей наилучшей формы

Персональный Консультант по питанию:

Уточняйте цены у Консультанта по питанию.
Дизайн этикеток в каталоге может отличаться от дизайна этикеток на продукте. Свойства продуктов не зависят от дизайна этикеток и остаются неизменными.



[instagram.com/herbalife_rsm](https://www.instagram.com/herbalife_rsm)



[herbalife.ru](https://www.herbalife.ru)



Мы работаем с людьми и для людей.
8 800 200 74 74
(бесплатная линия для звонков из России)

© 2018 Herbalife
International, Inc.
Все права защищены.

#8673-33-RU
Март 2019
RU-19-01-20



[facebook.com/HerbalifeRSM](https://www.facebook.com/HerbalifeRSM)



ok.ru/herbalifeofficial



vk.com/herbalifeofficial



[youtube.com/HerbalifeRus](https://www.youtube.com/HerbalifeRus)

Будь в форме

[bud-v-forme.ru](https://www.bud-v-forme.ru)