

Herbalife – это образ жизни

Сбалансированное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни. От него зависит эффективная работа организма, хорошее самочувствие и эмоциональное состояние. Иными словами, внутренняя и внешняя гармония, которая позволяет наслаждаться каждым днем на все 100%!

Здоровый образ жизни – это баланс во всем. И чтобы его добиться, важно заботиться о себе на протяжении всего дня. Все в организме взаимосвязано, поэтому каждое время суток – утро, день, вечер и ночь – влияет на самочувствие в целом.

Мы предлагаем вам новый образ жизни! Правильное питание, персональный подход, физическая активность, позитивное мышление, вдохновение на результат – это все Herbalife. Вместе с нами вы научитесь лучше понимать себя и чувствовать свой организм!

Сбалансированное питание зимой

С падением температуры за окном растет наш аппетит на калорийные и пряные блюда. С биологической точки зрения в холодное время года организм расходует больше энергии на поддержание тепла и «запасает» жиры на случай голодного периода. Однако мы живем в хорошо отапливаемых помещениях с регулярным доступом к пище, отчего у нас нет нужды в лишних калориях.



Доктор Луиджи Граттон,
Вице-президент по развитию и обучению сбалансированному питанию

Во время еды и переваривания пищи температура нашего тела повышается. Богатая белком пища стимулирует образование гораздо большего количества тепла, чем крахмалистая или жирная.

Общая калорийность рациона*



	белки		водный баланс
	углеводы		жиры
	клетчатка		витамины

	витамины и минералы
	физические нагрузки

Придерживайтесь этих советов, чтобы согреть свой организм не только снаружи, но и внутри!



Острые ингредиенты, такие как имбирь, чили, перец и чеснок, стимулируют производство большого количества тепла.



Достаточное количество жидкости, в том числе супы и чай, помогает избежать обезвоживания и поддерживать дыхательные пути увлажненными в условиях особенно холодного и сухого воздуха.



Богатые белком блюда помогают согреться. Но выбирайте пищу с низким содержанием жира и калорий: рыбу, постное мясо или протеиновые коктейли.



Согревающий суп поможет избежать простуд. Исследования показывают, что он работает лучше, чем другие горячие жидкости.



Алла Шилина,
Эксперт Herbalife

* Рекомендация Американской Ассоциации диетологов. Seagle, Strain, Makris, & Reeves, 2009.

Ваше расписание дня

Зимой нас постоянно преследует соблазн съесть что-нибудь лишнее. Новогодние праздники, которые мы все так любим, часто сулят переедание и, как результат, плохое самочувствие, упадок сил и лишние килограммы.

Чтобы этого не произошло, следуйте Плану питания Дэвида Хиберы* – и этой зимой вы будете в своей лучшей форме!



Завтрак
Herbalife
7:00



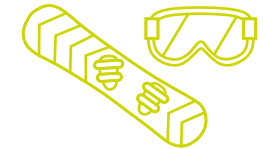
Обед
13:00



Перекус
10:00



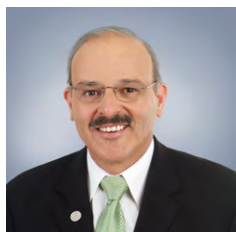
Перекус
16:00



Ужин
19:00



Вечерний перекус
22:00



Доктор Дэвид Хибер,
Председатель Научно-консультационного
совета Herbalife и Директор Центра
питания человека при Калифорнийском
Университете¹

¹) Калифорнийский Университет является независимой организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife.

* Предложенный План питания является моделью сбалансированного 6-разового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией. Продукция Herbalife может быть выбором для одного или нескольких приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.

Запускаем организм

Наш организм просыпается постепенно – не все метаболические процессы запускаются сразу же после пробуждения. Утром мы нуждаемся в восполнении недостатка жидкости, которую теряем ночью во время сна, и мягком очищении от накопившихся пищеварительных соков.

Мы рекомендуем начинать пробуждение организма с Утреннего напитка. Входящий в состав Алоэ стимулирует работу пищеварительной системы¹, а растворимые пищевые волокна способствуют усилению моторики кишечника² и создают чувство насыщения³.

А после напитка вы можете сделать утреннюю зарядку и приготовить наш Сбалансированный завтрак!

Утренний напиток



400 мл воды



3 колпачка
Растительного
напитка Алоэ



1 мерная
ложка ОЯН



Александр Мартынчук,
Эксперт Herbalife

Перед завтраком



Овсяно-Яблочный напиток



Ежедневная поддержка
пищеварительной системы

В одной порции:

- 5 г пищевых волокон¹
- Оптимальное сочетание растворимых и нерастворимых пищевых волокон¹
- Нежный яблочный вкус
- Менее 15 ккал¹



#0006



#2864

1) Bland, J. Preventive Medicine, 1985: 14, 152–154. (Перевод с англ.) Langmead, L., Feakins, R. M., Goldthorpe, S., Holt, H., Tsironi, E., De Silva, A., Rampton, D. S. Alimentary pharmacology & therapeutics, 2004: 19(7), 739–747 (Перевод с англ.) 2) Dreher ML. Handbook of Dietary Fibers. M. Dekker, 2001. (Перевод с англ.) 3) Gropper, Sareen S.; Jack L. Smith, James L. Groff. Cengage Learning. 2008: 114. (Перевод с англ.)

1) Согласно информации, указанной на этикетке продукта. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

Завтракаем дома!

#заботаоглавном

Первый прием пищи – один из самых главных.

Питательный и низкокалорийный завтрак Herbalife содержит все необходимые организму нутриенты. Домашний и семейный, он помогает настроиться на нужный лад и подготовиться к активным зимним будням!



Мы начинаем день со Сбалансированного завтрака Herbalife! Он запускает организм и дает энергию. Мы добавляем к нему Овсяно-Яблочный напиток и Протеиновую смесь Формула 3, чтобы сделать самый главный прием пищи еще более полезным, богатым белком и яблочно-ароматным!

7:00

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ



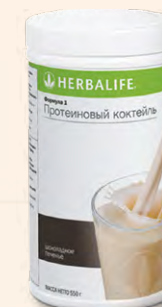
Сбалансированный завтрак Herbalife

Травяной напиток
Протеиновый коктейль Формула 1
Растительный напиток Алоэ

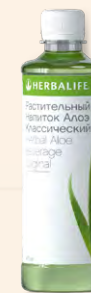
- Помогает эффективно контролировать вес, низкокалорийный, обеспечивает чувство сытости на несколько часов¹
- Обеспечивает энергией, восполняет запасы макро- и микронутриентов



страница 19



страница 26



страница 19

АЛЕКСЕЙ ЯГУДИН
И ТАТЬЯНА ТОТЬМЯНИНА,
Посланники бренда Herbalife

Клуб здорового образа жизни

Клуб ЗДОРОВОГО образа жизни

HERBALIFE СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Что может быть лучше вкусного и полезного завтрака? Только завтрак в приятной дружеской компании, которая заряжает позитивом и энергией на целый день.

Клуб здорового образа жизни создан для всех, кто стремится питаться сбалансированно, чтобы лучше себя чувствовать, скорректировать и контролировать свой вес.



ГРУППА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ, объединенных общими целями



ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА других участников и вдохновение



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ по питанию и здоровому образу жизни



ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАНИИ, которую вы с пользой сможете применять для себя и своих близких*

На встречах Группы поддержки вы узнаете:

Как?

снижать вес и при этом хорошо себя чувствовать питаться вне дома и не набирать вес правильно выбирать полезные продукты питания готовить сбалансированную пищу для всей семьи

Почему?

диеты не приносят нужного результата

Какие?

продукты можно и полезно есть на ужин

*Если человек находится под медицинским наблюдением или у него есть хронические заболевания, то перед изменением режима питания и началом использования продукции Herbalife необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Поддержка и вдохновение

Чтобы вы никогда не сомневались, что вы на правильном пути, рядом всегда будет Независимый Партнер – ваша постоянная поддержка и вдохновение.

Независимый Партнер будет мотивировать и вдохновлять, он поможет составить индивидуальный план питания и научит следовать ему.



«Нет ничего невозможного, стоит только захотеть»



Александр Попов,
43 года

—66 кг*



Раньше я жил под лозунгом «Хорошего человека должно быть много». И было очень «много». На момент знакомства с Herbalife мой вес достиг 153 кг.

Когда я впервые пришел в Клуб здорового образа жизни, я сразу узнал много нового о сбалансированном питании и правильном рационе. Это вдохновило меня, и я решил посещать Клуб ежедневно.

Вес начал снижаться. Когда возникали какие-то вопросы, я знал, куда идти. Клуб играл и играет большую роль в моей жизни: люди, близкие мне по духу, организаторы – все воодушевляли не останавливаться. Был даже некий негласный конкурс – кто добьется лучших результатов!

Мои колоссальные достижения были бы невозможны без Клуба здорового образа жизни. Изменился внешний вид, я чувствую прилив жизненных сил и энергии. Если раньше походы в магазин за одеждой казались мучением, сейчас я с наслаждением выбираю то, что мне нравится!

#минусразмеры

Я узнал много полезной информации

Постоянно был на связи с наставником

Клуб мотивировал продолжать работу над собой

* Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, 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.

Утренний перекус

Обязательная часть вашего рациона

Когда до обеда еще далеко, а легкий голод провоцирует на вредный перекус, выручит Протеиновый батончик. Это незаменимый помощник во время процесса снижения веса. Сладкое без лишних калорий – идеальное решение для тех, кто следит за своим рационом питания и хочет оставаться в форме!



Протеиновые батончики

- Помогают контролировать вес¹
- Сладкое без лишних калорий¹
- 3 великолепных вкуса



В одной упаковке 14 шт.
Ваниль-Миндаль #0258
Шоколад-Арахис #0259
Лимон #0260

Чистая вода с самого утра

Вода играет важную роль в большинстве обменных процессов организма. Ее качество и количество ежедневно определяют наше самочувствие, внешний вид и оптимальное усвоение питательных веществ.

Различные примеси и устаревшие процессы очистки воды из-под крана не могут гарантировать ее пользу и качество.

Фильтр для очистки воды Herbalife не только превосходно очищает воду, но и сохраняет полезные микроэлементы, содержащиеся в ней.



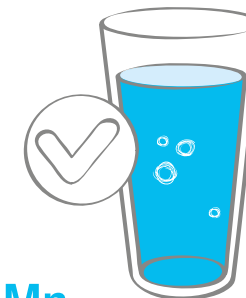
Фильтр для воды #0265
Сменная кассета #0266

10:00

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

Ca
(кальций)

Mg
(магний)



Mn
(марганец)

F
(фтор)



Бутылка для воды
Herbalife 0,9 л

#180A

Фильтр для очистки воды и сменная кассета Herbalife

Чистая и полезная вода каждый день

- С фильтром для воды и сменной кассетой от Herbalife поддерживать питьевой режим совсем несложно!
- Превосходно очищает:
 - удаляет до 100% вредных примесей*
 - очищает лучше, чем фильтры ведущей европейской марки**
- Сохраняет полезные микроэлементы***

* По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды: хлор – до 100%, свинец – более 98%, нефтепродукты – до 100%, пестициды – более 99%. ** По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды ЗАО «Роса», 2007 г. *** По результатам лабораторного тестирования ЗАО «Меттэм-Технологии». Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

Турбо напиток



Турбо напиток*

Напиток на основе Алоэ (2–3 колпачка)
Травяной напиток (1 чайная ложка)
Комплекс пищевых волокон (1 ложка)
Протеиновая смесь Формула 3 (4 ложки)
Овсяно-Яблочный напиток (1 ложка)
Вода (2 л)

- Белок в составе Турбо напитка способствует поддержанию мышечной массы¹ при снижении веса
- Содержит Алоэ для поддержки естественной работы пищеварительной системы²
- Клетчатка в составе Турбо напитка помогает восполнить дефицит пищевых волокон в современном рационе³
- Кофеин в составе Турбо напитка позволяет повысить уровень энергии⁴

Не забудьте взять с собой Турбо НАПИТОК перед выходом из дома!



#0242



#2864

Травяной напиток

Содержит:

- Кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование¹
- Комплекс ингредиентов* для усиления антиоксидантной защиты организма²

* Экстракты черного и зеленого чая, цветки гибискуса и мальвы.

Классический 50 г #0105
Классический 100 г #0106
Лимон 50 г #0255
Малина 50 г #0256



Комплекс пищевых волокон

Ежедневная поддержка оптимальной микрофлоры кишечника

В одной порции:

- 3 г пребиотиков (растворимых пищевых волокон)
- Суточная потребность в растворимых пищевых волокнах**
- Натуральный вкус
- 15 ккал



Растительный напиток Алоэ

Содержит Алоэ, который:

- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы³
- Стимулирует процесс пищеварения³



#0006



#2865



18 * Перед тем как смешать все продукты для Турбо напитка, обязательно ознакомьтесь с информацией на этикетках продуктов.
1) EFSA Journal. 2010; 8(10):1811. (Перевод с англ.) European Commission, Official Journal of the European Union, 2012: L136, 1–40. (Перевод с англ.) 2) Bland, J. Preventive Medicine, 1985: 14, 152–154. (Перевод с англ.) 3) Дневная порция обеспечивает 27% рекомендованной суточной потребности (РСП) для взрослых в России. Соглашение таможенного союза по санитарным мерам, 2010.
4) Либерман Х. Р., Вюртман Р. Дж., Эмди Ж. Ж., Робертс С. и Ковьелла И. Л. Психофармакология. 1987: 92(30), 308–312. Кузницы Дж. Т. и Тернер Л. С. Физиология и поведение, 1986: 37, 397–408.

1) Либерман Х. Р., Вюртман Р. Дж., Эмди Ж. Ж., Робертс С. и Ковьелла И. Л. Психофармакология, 1987: 92(30), 308–312. Кузницы Дж. Т. и Тернер Л. С. Физиология и поведение. 1986: 37, 397–408. 2) Линен Р., Руденбург А. Дж. С., Тайжбург Л. Б. М. и Вайсман С. А. Европейский Журнал Диетического питания. 2000: 54(1), 87–92. Ходжсон Дж. М., Падли И. Б., Крофт К. Д., Барки В., Мори Т. А., Каксетта Р. А. и Бейлин Л. Дж. Американский Журнал Диетического питания. 2000: 71(5), 1103–1107. ** В 1 порции содержится 3 г растворимых пищевых волокон – 150% от рекомендуемой суточной потребности. 3) Bland, J. Preventive Medicine, 1985: 14, 152–154. (Перевод с англ.) Langmead, L., Feakins, R. M., Goldthorpe, S., Holt, H., Tsironi, E., De Silva, A., Rampton, D. S. Alimentary pharmacology & therapeutics, 2004: 19(7), 739–747. (Перевод с англ.) Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

Утренний уход за кожей

Забота о коже



Зимой наша кожа и волосы постоянно подвергаются стрессам и агрессивному воздействию морозов. В это время года они требуют особой заботы!

Без должной защиты и питания кожа подвержена преждевременному старению и повреждениям. Чтобы она всегда оставалась красивой, здоровой и сияющей, подарите себе бережный уход Herbalife.

Базовый уход

Очищение:

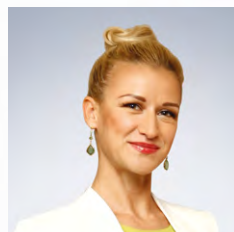
SKIN Очищающий гель на основе цитрусовых #0766
или SKIN Очищающий гель на основе Алоэ #0756

Тонизирование:

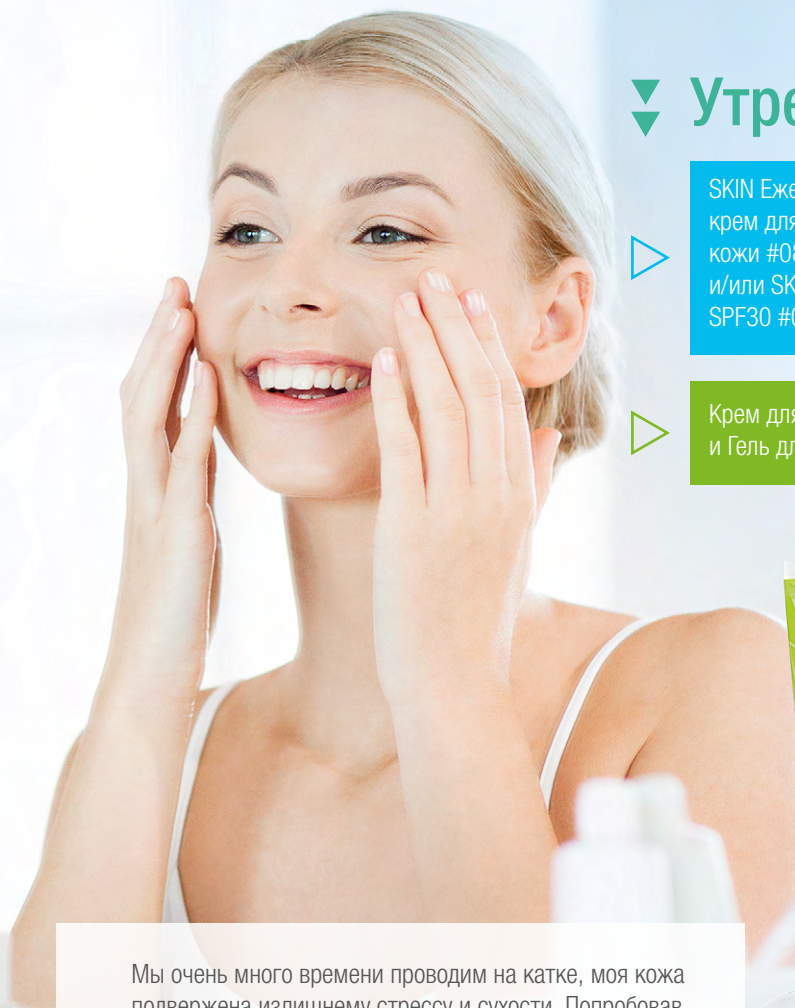
SKIN Лосьон на основе трав #0767

Увлажнение:

SKIN Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз #0771
или SKIN Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга #0770



Татьяна Волосожар,
Посланник
бренда Herbalife



Утренний уход

SKIN Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи #0830
и/или SKIN Защищающий крем SPF30 #0828

Крем для тела Herbal Aloe #2563
и Гель для душа Herbal Aloe #2561



Мы очень много времени проводим на катке, моя кожа подвержена излишнему стрессу и сухости. Попробовав уход Herbalife SKIN, я сразу заметила результат! Я очень люблю Очищающий гель на основе Алоэ, Дневной и Ночной крем. Гель очень мягкий, очищает кожу в конце дня и после макияжа, Алоэ помогает бороться с сухостью кожи, для меня это самое главное. После геля я использую крем в зависимости от времени суток.

Время обеда

13:00

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

Обед – это «дозаправка» энергией. Организм уже израсходовал все питательные вещества, полученные от прошлых приемов пищи. Не получив добавки, вы переключитесь на вредные перекусы, возмещающая энергию сахаром.

Чтобы организм получил все, что ему нужно, а вес оставался под контролем, ваш обед должен быть питательным, богатым белком и низкокалорийным. Идеальным зимним решением станет горячий суп, который поможет восполнить недостаток энергии, а также согреет вас изнутри!



Томатный суп с базиликом

Вкусный и полезный овощной суп, который помогает эффективно контролировать вес

- Сбалансированный состав¹
- Потрясающий вкус
- Готовится всего за 1 минуту



Упаковка 672 г #0155
В 1 упаковке 21 порция

Для тех, кто всегда в движении

Мы живем в динамичном и переменчивом мире, где порой сложно спланировать свой график и своевременные приемы пищи. Часто время обеда застает нас в дороге или пробке, когда нет возможности полноценно поесть.

Мы предлагаем вам еще один вариант обеда, чтобы ваш организм получил все необходимые питательные вещества, где бы вы ни находились в этот момент!



#2669

Батончик Формула 1 Экспресс

- Сбалансированный состав¹
- Помогает контролировать вес¹
- Потрясающий вкус
- Удобная упаковка – всегда под рукой



Не забудьте
ВЫПИТЬ
с батончиком
+ стакан
ВОДЫ



#1408

60 порций
в упаковке
содержит
пребиотики

Растительный напиток Алоэ (порошок)



Содержит:

- Алоэ, который помогает стимулировать процесс пищеварения и поддерживать его в норме¹
- Пребиотики, обеспечивающие рост полезной микрофлоры кишечника²

Одна порция обеспечивает более 40% суточной нормы в растворимых пищевых волокнах³

Несбалансированное питание и вредные перекусы на ходу – это испытания для пищеварительной системы. Чтобы справиться с ними, организму необходимы важные питательные вещества, в том числе пребиотики. Это пищевые волокна, которые благоприятно влияют на рост полезной микрофлоры и оказывают оптимальную поддержку пищеварению, положительно влияя на здоровье человека*.



Алла
Шилина,
Эксперт Herbalife

* Согласно определению Всемирной организации здравоохранения. 1) Bland, J. Preventive Medicine, 1985; 14, 152–154. (Перевод с англ.) 2) Langford, L., Perkins, R. M., Goldthorpe, S., Holt, H., Tsironi, E., De Silva, A., Rampton, D. S. Alimentary pharmacology & therapeutics, 2004; 18(7): 739–747. (Перевод с англ.) 3) 1 порция содержит 0,83 г растворимых пищевых волокон – 42,5% от адекватного уровня потребления. («Единые санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)», документ от 28 мая 2010 г.). Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

Дневной перекус

#Herbalife_рецепты

Дневной перекус составляет 7% общего калоража рациона. Эти 7% позволяют вам оставаться в ежедневной норме потребления белков, углеводов и витаминов, не выходя за пределы суточной калорийности. Пропуская его, вы попадаете в зону голода с последующим перееданием. Сбалансированный перекус Herbalife – это все важные питательные вещества для организма, необходимые после обеда!

Пина Колада #0950
 Маракуйя #0946
 Клубника #0143
 Шоколад #0142
 Ваниль #0141
 Капучино #1171
 Шоколадное печенье #0146



ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ



17 г

Белка



Клетчатка



Углеводы



200

КАЛОРИЙ

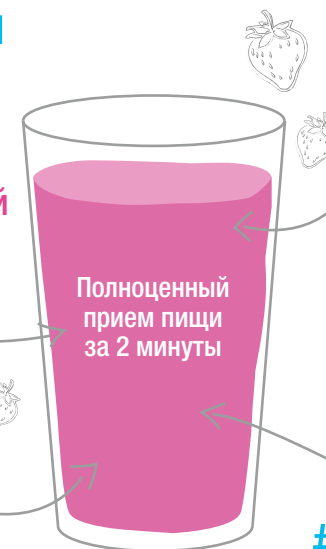
16:00

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

Протеиновый коктейль Формула 1

Сбалансированный состав¹

Обеспечивает чувство сытости на несколько часов²



Основа Программы снижения веса²

Эффективность подтверждена клиническими исследованиями²

#едавстакане

Дополнительная порция витаминов

Мультивитаминный комплекс Формула 2*



#3115

- 22 жизненно важных витамина и минерала
- До 100% суточной нормы потребления витаминов за 1 прием³
- Рекомендован во время снижения и контроля веса⁴

1) Согласно информации, указанной на этикетке продукта. 2) Клинические испытания НИИ питания РАМН: «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи, применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное, контролируемое клиническое исследование Программы коррекции массы тела Herbalife®». Июнь 2011, Москва, более подробно <http://Herbalife.ru/about/science/clinic/>. Гаппарова К. М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24–30. 3) Витамин А – 100%; витамин Е – 100%; витамин В5, биотин – 100%; витамины В1, В3, В6 – 50%; В2 – 48%; В12 – 33%; йод, медь и марганец – 33%. 4) Гаврилов М. А. Дневник снижения веса. АСТ, 2013: с. 10.

*БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Все успеть к Новому году

Перед Новым годом нужно столько всего успеть: украсить дом, найти всем подарки и не забыть про себя любимую. В этот период необходима поддержка.

Мы знаем, как важна уверенность, что все усилия не напрасны и приведут к отличному результату. Этой зимой у вас обязательно все получится и вы будете восхищать близких позитивом и отличной фигурой.

Клеточный активатор



Содержит:

- L-карнитин, который способствует выработке энергии в клетках и переходу жирных кислот в энергию¹
- Комплекс витаминов группы B (B1, B2, B6), способствует лучшему обмену веществ²

Желтые таблетки



В составе:

- Хром, способствует поддержанию необходимого уровня глюкозы в крови³
- Гарциния камбоджийская, способствует эффективному контролю веса⁴



#3123

#0117

1) Jogi G, Hsiao YS, Tong L. Ann N Y Acad Sci. 2004; 1033, 17–29. (Перевод с англ.) Wutzke and Lorenz. Metabolism. 2004; 53(8): 1002-6. (Перевод с англ.) 2) EFSA Journal. 2009; 7(9): 1223 (Перевод с англ.) EFSA Journal. 2009; 7(9): 1209 (Перевод с англ.) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1728. (Перевод с англ.) EFSA Journal. 2009; 7(9):1224 (Перевод с англ.) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1757 (Перевод с англ.) 3) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1732. (Перевод с англ.) 4) Conte, A. J. Bariatr. Med. 1993; 17. (Перевод с англ.) Roy S, Shah H, Rink C, Khanna S, Bagchi D, Bagchi M and S. CK. DNA Cell Biol. 2007; 26(9): 627–639. (Перевод с англ.)

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МИНУС 2 РАЗМЕРА ЗА 2 МЕСЯЦА*



Чтобы избавиться от лишних килограммов и изменить размер одежды на меньший, попробуйте Программу контроля и снижения веса «Минус 2 размера за 2 месяца». В ее основе лежит Гипокалорийная диета с включением двух белковых заменителей – Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3, которые покажут максимальную эффективность при умеренных физических нагрузках и правильном питании. Клинически доказано, что первые результаты вы увидите уже через 2 недели!



#минусразмеры

* По результатам исследования Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов с участием 30 человек (по данным клиники ФГБУ «НИИ питания» РАМН). Москва, 2014. ** 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. *** Снижение на 2 размера одежды было отмечено у 50% пациентов.

Особенный подарок для женщины



#0139

Каждая женщина хочет чувствовать себя уверенно в любой ситуации. Ей важно оставаться свежей, активной и энергичной на протяжении всего дня. В холодное время года это особенно непросто: женщина уязвима и требует заботы.

Herbalife — это отличный способ сказать каждой представительнице прекрасного пола, что вы понимаете и цените ее. Такой подарок позаботится о том, чтобы все женщины чувствовали внутреннюю гармонию этой зимой.

Тан Куай Плюс



Разработан специально для женщин

Содержит:

- Корень дягиля, который способствует расслаблению мышц, снимая дискомфорт и болезненные ощущения¹
- Ромашку лекарственную, которая обладает расслабляющим и успокаивающим действием, снимает напряжение в мышцах²



#0003

Роузгард



Содержит:

- Витамины А и С, которые помогают усилению естественной защиты организма¹
 - Экстракт розмарина и витамины С и Е, которые обеспечивают антиоксидантную защиту организма²
- Способствует предотвращению преждевременного старения клеток³

1) Мазнев Н. И. Энциклопедия лекарственных растений. — 3-е изд., испр. и доп. — Мартин, 2004: 59–60 (496). 2) Leung A. and Foster S. Encyclopedia of Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics. John Wiley & Sons Inc, 1996: 145–148. (Перевод с англ.)

1) Substantiated Structure/Function and Nutrient Content Claims permitted pursuant to Commission Regulation (EU) 2012: 432. (Перевод с англ.) 2) Alkam, T., Nitta, A., Mizoguchi, H., Itoch, A. and Nabeshima, T. Behavioural Brain Research, 2007: 180 (2) 139–145. (Перевод с англ.) 3) Gao, L. P., Wei, H. L., Zhao, H. S., Xiao, S. Y. and Zheng, R. L. An International Journal of Pharmaceutical Sciences, 2005: 60 (1) 62–65. (Перевод с англ.) EFSA Journal 2009; 7(9): 1226 (Перевод с англ.) EFSA Journal 2010;8(10):1816. (Перевод с англ.)

3) Каликинская Е. Журнал «Наука и жизнь», 2000: № 8. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Дневной уход за кожей

Зимой наша кожа подвергается воздействию агрессивной холодной среды. Без должного ухода она выглядит сухой и даже постаревшей. На ней могут появляться микротрещинки и шершавость, что является признаком того, что кожа повреждена. Небольшие бьюти-советы помогут вам позаботиться о своей коже и сохранить ее здоровый и свежий вид на протяжении всей зимы!

Косметическая линия «Белый чай»

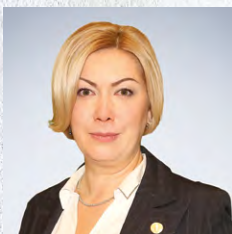
Крем для рук

- 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

Используйте увлажняющие средства на протяжении всего дня. Особое внимание уделите рукам, коленям, локтям и ступням. Отлично подойдут крема на основе растительных экстрактов, масел и витаминов.

Особенно тщательно соблюдайте водный режим!

#0707



Юлия Левинсон,
Эксперт Herbalife

Забота о коже



#2562



Косметическая линия Herbal Aloe

Ежедневный уход за телом и волосами на основе Алоэ

Смягчающий гель

- Эффективно удерживает влагу
- Увлажненность кожи увеличивается на 100% после первого применения*

Позаботьтесь о своих губах! Они едва ли не в первую очередь начинают реагировать на морозный и холодный воздух. Используйте уход с SPF-защитой, чтобы уберечь их от повреждения.

Старайтесь поддерживать воздух в помещении увлажненным.

* Согласно информации, указанной на этикетке продукта. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

* In vivo исследования, проведенные независимой исследовательской лабораторией, продемонстрировали стопроцентное увеличение увлажненности кожи при использовании крема для тела Herbal Aloe по сравнению с необработанной кожей спустя 20 минут после нанесения. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

Остается активными после обеда

Короткий зимний световой день и недостаток солнечного света сказываются на нашей работоспособности. После обеда мы теряем концентрацию и тонус быстрее, чем в другие времена года. Из-за того, что на улице рано темнеет, кажется, что за окном стоит глубокая ночь.

Хотя после обеда все только начинается. Нужно взбодриться, чтобы успеть осуществить все намеченные планы: рабочие и личные. Зима — это не время для спячки!

Liftoff

- Содержит кофеин, который способствует:
 - поддержанию тонуса и сохранению концентрации¹
 - улучшению умственной и физической работоспособности²
- Обогащен витаминами С и В³
- Содержит в 10 раз меньше калорий, чем в других энергетических напитках⁴
- Удобный формат шипучей таблетки



1 упаковка Liftoff™ — это 10 порций.
Апельсин #3151
Лайм #3152



Термо Комплит

В составе:

- Кофеин, который способствует улучшению метаболизма и поднятию тонуса¹
- Зеленый чай для более эффективного процесса снижения веса²



Чай и таблетки N-R-G

- Содержат гуарану, которая обеспечивает:
 - длительный тонизирующий эффект³
 - увеличение уровня энергии³
- 2 удобных формата на выбор — чай и таблетки



Чай #0102
Таблетки #0122

1) Айнтнер С. Дж. и Г. Т. Психофармакология. 2013; 225(2): 251–274. 2) Журнал EFSA. Статья 13(1) Регламента ЕС № 1924/20061. 3(4); 2053. 3) Согласно информации, указанной на этикетке продукта. 4) 1 порция Liftoff = около 15 ккал.

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

1) Astrup, A., S. Toubro, S. Cannon, P. Hein, L. Breum and J. Madsen. The American journal of clinical nutrition. 1990; 51(5): 759–767. (Перевод с англ.) 2) Hursel R, Vlechtbauer W, Dulloo AG, Tremblay A, Tappy L, Rimpler W and W.-P. MS. Obesity reviews, 2011; 12(7): 573–581. (Перевод с англ.) 3) ESCOP. Монографии E/S/C/O/P: Научное обоснование для растительной медицинской продукции. Второе издание. 2009. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Попробуйте зимние виды спорта!



Самые популярные зимние развлечения – лыжи, санки, сноуборд и, конечно же, каток. Это отличная возможность размяться, взбодриться и насладиться волшебным зимним вечером. Чтобы провести активный сезон, нужно позаботиться о своем организме и об иммунитете!

Целл-у-лосс

Деликатное выведение лишней жидкости из организма

- Способствует предотвращению накопления излишней жидкости в организме
- Способствует поддержанию в организме естественного баланса микроэлементов

#0111



Шизандра

Источник витаминов В6, С, Е и селена, которые:

- Обладают мощным антиоксидантным действием¹
- Способствуют усилению защитных свойств организма против действия свободных радикалов¹

#0022



ЭкстраКаль

3 таблетки ЭкстраКаль обеспечивают 100% суточной нормы потребления кальция²

В составе:

- Кальций, который способствует поддержанию костной ткани крепкой и сильной³
- Витамин D для лучшего усвоения кальция⁴

#0020



ТАТЬЯНА ВОЛОСОЖАР И МАКСИМ ТРАНЬКОВ,
Посланники бренда Herbalife



Крепкий организм



Зима – самое жаркое время года!



**АЛЕНА ЗАВАРЗИНА
И ВИК ВАЙЛД,**
Посланники бренда
Herbalife

Вик Вайлд:

Если вы впервые встаете на сноуборд, надо подготовить мышцы к нагрузкам. Сначала разминка, улучшающая кровообращение и эластичность связок: приседания, наклоны, упражнение «Велосипед», растяжка. Потом тренировка баланса: стойка на носочках с закрытыми глазами или «Ласточка». И подготовка ног: легкая ходьба накануне спуска. Все это поможет быстрее освоить доску!

Восстанавливающий коктейль Herbalife 24

- Источник белка, который способствует:
 - ускоренному восстановлению¹ после анаэробных нагрузок
 - восстановлению и наращиванию мышечной массы¹
- Содержит железо для лучшего обеспечения тканей кислородом²



#1437

#ПОКАЖИСЕБЯ24

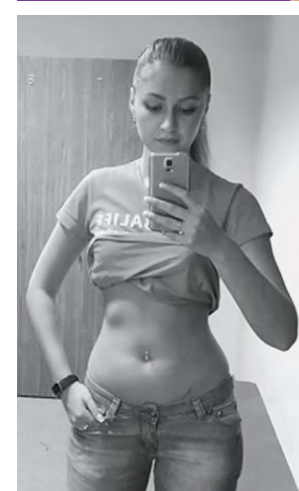
1) EFSA Journal 8(10):1811. (перевод с англ.). Beelen M, Burke LM, Gibala M.J, van Loon L.J.C. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2010; 20(6), 515-32.
2) EFSA Journal 8(10):1740. (перевод с англ.).

#HERBALIFE24



«Я хотела
увидеть
свои
кубики
пресса»

Ирина Лялина,
25 лет



Я решила осуществить свою мечту – увидеть кубики пресса. Начала ходить в тренажерный зал 3 раза в неделю. Перешла на сбалансированное питание Herbalife и Протеиновый коктейль Формула 1 – утром и за час до тренировки. А сразу после – коктейль «Восстановление силы».

Мне удалось скорректировать параметры своего тела: снизить вес на 6 кг*, а подкожный жир с 27 до 19%. Мышечную массу увеличила на 2 кг. Я заняла четвертое место на чемпионате по бодибилдингу и фитнес-бикини. И это только начало моих побед!

* Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, 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. ** Примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными.

Сбалансированный ужин

19:00–22:00

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ



Доктор Луиджи Граттон,
Вице-президент по развитию и обучению сбалансированному питанию

Представляем новый революционный* продукт, разработанный специально для клиентов компании Herbalife, – Формула 1 Вечерний коктейль!


Сбалансированный ужин, который позволит контролировать вес и качество сна. В состав Формула 1 Вечерний коктейль входят ингредиенты, способствующие снижению вечернего чувства голода и здоровому, качественному сну.

Пропускать ужин нельзя, так как это может быть расценено организмом как попытка голодать, приведет к нарушению работы метаболизма.



Принимать горизонтальное положение сразу после ужина или во время него не рекомендуется. Идеальным решением будет прогулка на свежем воздухе.



На ужин должна приходиться  пятая часть от суточного потребления энергии и не более ~25% от общей суточной калорийности. То есть 30% энергии из белка и 40% энергии из углеводов.

Идеальный ужин должен быть  за 3–4 часа до момента сна и за 12–13 часов до завтрака.



Доктор Дэвид Хибер,
Председатель Научно-консультационного совета Herbalife и Директор Центра питания человека при Калифорнийском Университете**



Он должен содержать полезные жиры и высокий процент клетчатки. 

Избегайте просмотра телевизора или работы за компьютером во время ужина.

Формула 1 Вечерний коктейль можно употреблять как в холодном, так и в теплом виде: в качестве полноценного вечернего приема пищи или перекуса после ужина. К нему можно добавить овощи или фрукты, а для лучшего насыщения – Протеиновую смесь Формула 3.

Альтернативный ужин
6–7 часов вечера

Ужин
6–7 часов вечера

Легкий перекус
перед сном за 1–2 часа



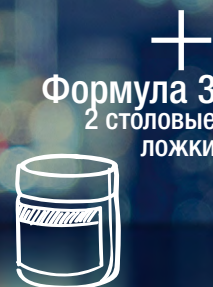
+
вода
250 мл



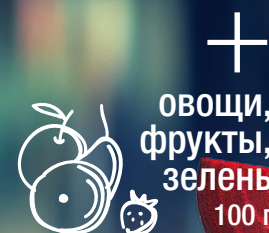
+
молоко
1,5%, 250 мл



+
вода
250 мл



+
Формула 3
2 столовые ложки



+
овощи,
фрукты,
зелень
100 г



ИДЕАЛЬНАЯ
вечерняя
ЕДА

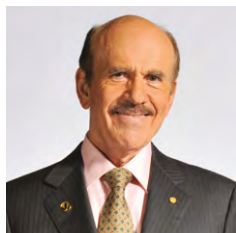


* В линейке продукции Herbalife.

** Калифорнийский Университет является независимой организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife.

Польза сна для организма

В последние годы ученые разных стран все больше внимания уделяют сну, в том числе и его роли в вопросе коррекции веса. Оказалось, что порой для достижения наилучшего результата необходимо не только сделать свое питание более здоровым и заниматься спортом, но и просто выспаться.



Луи Игнарро,
Член Научно-консультационного совета Herbalife, Лауреат Нобелевской премии*

Нарушения сна приводят к неприятным последствиям в течение всего дня, таким как:

Тяга к кофеину, вредной пище, никотину

Усиленное чувство голода

Повышенная утомляемость, угнетенное состояние, снижение уровня энергии, мотивации, активности

Увеличение размера порций и, как следствие, переедание

Потребление лишних 300 калорий, чтобы восполнить энергию

Что такое Вечерний коктейль (свойства):

- Вечерняя еда без лишних калорий
- 1 продукт – 2 использования: Сбалансированный ужин или легкий вечерний перекус
- Безграничное количество рецептов
- насыщает без чувства тяжести**
- Способствует полноценному сну и хорошему самочувствию на следующий день***



Формула 1
Вечерний коктейль

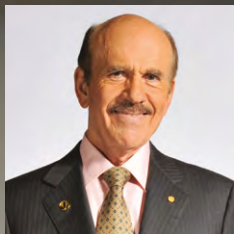


** На основании пищевой и энергетической ценности, содержания белка в 1 порции сухого продукта, как часть Программы контроля веса Herbalife, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости. *** Содержит ингредиент для полноценного сна и хорошего самочувствия на следующий день: в составе коктейля содержится L-триптофан, который может положительно влиять на качество сна // Silber, B. Y., & Schmitt, J. A. (2010). Влияние нагрузочного теста с триптофаном на когнитивные способности человека, настроение // Neurosci Biobehav Rev, 34(3). С. 387–407. doi: 10.1016/j.neurosci.2009.08.005; Markus, C. R., Jonkman, L. M., Lammers, J. H., Deutz, N. E., Messer, M. H., & Rigteling, N. (2005). Повышение уровня доступности триптофана в плазме крови и улучшение утренней концентрации внимания, а также измерения активности мозга для оценки внимания после вечернего приема альфа-лактальбумина (Evening intake of alpha-lactalbumin increases plasma tryptophan availability and improves morning alertness and brain measures of attention) // Am J Clin Nutr, 81(5). С. 1026–1033.

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

Сладких снов!

Формула 1 Вечерний коктейль и Найтворкс – прекрасный способ позаботиться о поддержке сердца и о качественном сне. Вечерний коктейль содержит специальный ингредиент для полноценного сна, а в Найтворкс содержатся аминокислоты и антиоксиданты, способствующие выработке оксида азота – жизненно важной молекулы для тонуса сердца. Добавляйте его непосредственно в Формула 1 Вечерний коктейль перед смешиванием в блендере.



Луи Игнаро,
Член Научно-консультационного совета Herbalife, Лауреат Нобелевской премии*



спорт
помогает
нормализовать
сон



Найтворкс

Содержит L-аргинин, который способствует:

- Выработке оксида азота¹
- Поддержанию нормального кровоснабжения сердца²
- Укреплению стенок кровеносных сосудов³

#0036



#0065



Гербалайфлайн



- Содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые способствуют поддержанию сердечно-сосудистой системы⁴
- Не оставляет послевкусия рыбьего жира
- Удобный формат капсул

чем лучше вы спите ночью, тем здоровее будет ваше сердце

1) Rydlewicz, A., J. Simpson, R. Taylor, Bond CM and G. MH. OJ Med, 2002; 95: 27–35. (Перевод с англ.) Oka RK, Szuba A, Giacomini JC and C. JP. Vascular Medicine. 2005;10, 265–274. (Перевод с англ.) Smith HA, Canter JA, Christian KG, Drinkwater DC, Scholl FG, Christman BW, B. F. Rice GD and S. ML. J Thorac Cardiovasc Surg. 2006; 132(1): 58–65. (Перевод с англ.) 2) Fayh AP, Krause M, Rodrigues-Krause J, Ribeiro JL, Ribeiro JP, Friedman R, Moreira JC, Reischak-Oliveira. Eur J Nutr. 2012; Jul 6. (Перевод с англ.) Bai Y, Sun L, Yang T, Sun K, Chen J, & Hui R. American Journal of Clinical Nutrition, 2010; 89(1), 77–84. (Перевод с англ.) 3) Miller AL. Alternative Medicine Review, 2006; 11(1), 23–29. (Перевод с англ.) Rytlewski K, Olszanecki R, Korbut R, & Zdebski Z. European Journal of Clinical Investigation, 2005; 35, 32–37. (Перевод с англ.) Oka RK, Szuba A, Giacomini JC, Cooke JP. Vascular Medicine, 2005; 10, 265–274. (Перевод с англ.) Smith HA, Canter JA, Christian KG, Drinkwater DC, Scholl FG, Christman BW, Rice GD, Barr FE, & Summar ML. J Thorac Cardiovasc Surg, 2006; 132(1), 58–65. (Перевод с англ.) 4) Balk, E. M., Lichtenstein, A. H., Chung, M., Kupelnick, B., Chew, P., & Lau, J. Atherosclerosis, 2006; 189(1), 19–30. (Перевод с англ.)

Вечерний уход за кожей



Следуйте рекомендациям Базового ухода за лицом на стр. 20–21.

Чтобы утром ваша кожа цвела и благоухала, позаботьтесь о ней вечером.

▼ Вечерний уход



SKIN Очищающая маска на основе глины и мяты – 2 р./нед. #0773



SKIN Ночной обновляющий крем #0827



SKIN Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи – 2 р./нед. #0772 (вместо обычного очищения из Базового ухода за лицом)

#0827



#0773



#0772

▼ Для душа



Укрепляющий шампунь Herbal Aloe #2564
Укрепляющий кондиционер Herbal Aloe #2565
Гель для душа Herbal Aloe #2561



#2564

▼ Перед сном



Крем для рук «Белый чай» #0707
Крем для ног «Белый чай» #0708



#0708

Подарок для красивой кожи

7-дневная тестовая программа Herbalife Skin

В состав входят:

- Очищающий гель на основе Алоэ, 50 мл
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи, 15 мл
- Ночной обновляющий крем, 15 мл
- Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга (саше), 2/2 мл
- Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз (саше), 2/2 мл

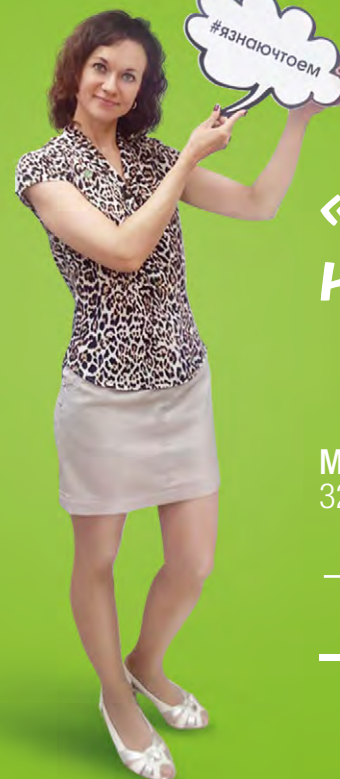
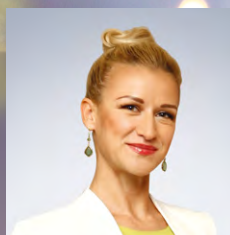


7-дневная тестовая
программа Herbalife SKIN
#0867

Помимо моих любимых продуктов Herbalife, мне еще очень нравится линия Herbalife SKIN. Я недавно открыла ее для себя, и этот уход за кожей мне отлично подошел!



**Татьяна
Волосожен,**
Посланик
бренда Herbalife



«Никогда не сдаваться!»

Мария Попура,
32 года

—26 кг*



Я набрала лишние килограммы после двух беременностей. Начались проблемы с самочувствием, перестала подходить одежда, ухудшилось настроение и упала самооценка.

В 2014 году я познакомилась с Herbalife и начала ежедневно посещать Клуб здорового образа жизни. Он стал для меня постоянной поддержкой и мотивацией. Внимание к моему результату, похвала, забота и команда единомышленников вдохновляли работать над собой.

В Клубе я узнала много нового о философии сбалансированного питания. После изменения рациона – без голодовок! – я избавилась за первые 3 недели от 4,1 кг и 12 см в объеме*. Стала лучше выглядеть, появилась энергия и активность.

Мой день стал проходить по-новому. Здоровый образ жизни изменил меня и мою жизнь. Я добилась желаемого результата и хочу совершенствоваться дальше вместе с Herbalife!

Изменился мой образ жизни и привычки питания



Появилось желание активно заниматься спортом



*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, 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.

Мы знаем, что подарить близким

Лучший подарок — это забота и здоровье. Подарите близким продукты Herbalife, чтобы сказать, как сильно вы их любите.

Новогодние
подарки

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ



Друзьям:

Батончик Формула 1 Экспресс,
Мультивитаминовый комплекс
Формула 2*, Восстанавливающий
коктейль Herbalife 24,
Растительный напиток Алоэ

Потому что лучший способ сказать своим
друзьям, как вы их любите, — это проявить
заботу и внимание к их целям и стремлениям.
Поддержите их на пути к лучшему результату.



Родителям:

ЭкстраКаль*, Гербалайфлайн*,
Найтворкс*

Потому что с возрастом кости, сердце
и сосуды нуждаются в особой поддержке.



Коллегам:

Чай и таблетки N-R-G*,
Liftoff*, Шизандра*,
Протеиновые батончики
Потому что рабочие будни —
это время, когда нужно поддержать
защитные силы организма, сохраняя
продуктивность и энергию
на протяжении всего дня.



Подругам:

Роузгارد*, Тан Куай Плюс*, Herbal Aloe,
7-дневная тестовая программа SKIN

Потому что каждая женщина хочет чувствовать
себя уверенной и красивой в любой ситуации,
и особенно на Новый год.

Теплых праздников!



Получайте результаты!

Ваш Консультант по питанию поможет вам:

- правильно поставить цели
- узнать больше о сбалансированном питании
- использовать продукты Herbalife® с большей пользой
- отслеживать ваш успех
- вдохновлять и поддерживать для достижения вашей наилучшей формы



Считайте QR-код с помощью специального приложения на вашем смартфоне и перейдите сразу на указанную ссылку.



Мы работаем с людьми и для людей
8 800 200 74 74

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.



facebook.com/HerbalifeRSM



ok.ru/herbalifeofficial



vk.com/herbalifeofficial



youtube.com/HerbalifeRus



bud-v-forme.ru

© 2016 Herbalife International, Inc. Все права защищены.
(бесплатная линия для звонков из России)

#8673-25-RU
Ноябрь 2016