



HERBALIFE NUTRITION



Алексей Ягудин,
Олимпийский чемпион,
посланник бренда
Herbalife Nutrition

**Мы делаем
мир более
здоровым
и счастливым**

Нужен белок? Нужна соя!

6–7 стр.

Революция на кухне:
новые рецепты Herbalife Nutrition

16–17 стр.

Топ-4 секретов тренировки
Криштиану Роналду

40–41 стр.

Вступайте в бьюти-клуб SKIN

44–45 стр.

Мы делаем мир более здоровым и счастливым!

С 1980 года наша компания помогает миллионам людей по всему миру добиться своей лучшей формы и поддерживать хорошее самочувствие каждый день. Но именно сейчас наша работа как никогда ценна и востребована.

более **1,9 млрд**

человек в 2016 году страдали от избыточного веса

650 млн

человек страдали от ожирения¹

с **4,7% до 8,5%**

так с 1980 года выросло количество людей, страдающих диабетом¹

Herbalife Nutrition считает своей миссией нести правильные привычки питания как можно большему количеству человек! Поэтому компания создает уникальные и инновационные продукты, расширяет штат своих экспертов и ученых, а также проводит мероприятия в поддержку здорового образа жизни. Так мы вносим свой вклад в изменение мира – и уже можем гордиться результатами!



около **70%**

современной молодежи заинтересовано в продуктах для активного долголетия²



Herbalife Nutrition не стоит на месте! Компания постоянно улучшает свои формулы и производство. Открывает новые заводы по всему миру. Обучает Независимых Партнеров и Персональных консультантов, совершенствуя их знания и навыки. Помогает людям достичь новых побед, поддерживая, вдохновляя и мотивируя их каждый день. Все это позволяет Herbalife Nutrition ежесекундно приближаться к большой и важной цели – сделать мир здоровее и счастливее!

МИЛЛИОНЫ

довольных клиентов

более **100 000**

Клубов здорового образа жизни открыто по всему миру

77,1 млн

банок Протеинового коктейля было продано в 2018 году

1. Согласно данным ВОЗ. 2. Согласно данным Natural Marketing Institute.

Азбука питания: начинаем с основ

Профессор Дэвид Хибер составил оптимальную программу питания¹, которая поможет не только контролировать вес, но и улучшить качество жизни.

Сбалансированный рацион означает правильное соотношение его основных компонентов – белков, жиров и углеводов (БЖУ). Все они одинаково нужны организму, но в разных количествах.



Профессор Дэвид Хибер,
председатель Научно-консультационного совета Herbalife Nutrition и директор Центра питания человека при Калифорнийском университете²

30% **жиров**

Существует три вида жиров: моновенасыщенные, полиненасыщенные и насыщенные. Первые и вторые известны также как полезные жиры (самые популярные среди них – полиненасыщенные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые содержатся в основном в жидких растительных маслах и морепродуктах). Третьи же замедляют процесс обмена веществ и не позволяют сжигать нужное количество калорий, поскольку сами являются очень калорийными (жирные мясные продукты, фастфуд, кондитерские изделия, шоколад, молочные продукты).

30% **белка**

Необходим для формирования мышц и восстановления тканей, является строительным материалом для всех внутренних органов, волос, ногтей и т. д. Потребление белка имеет особое значение для физически активных людей, а также для людей, которые следят за своим весом, поскольку белок надолго обеспечивает чувство сытости и помогает в формировании и поддержании мышечной массы.

40% **углеводов**

Углеводы обеспечивают наш организм энергией и в то же время они могут стать причиной набора лишнего веса. Бывают простые и сложные. Первые вызывают резкий скачок инсулина и после расщепления оставляют жировые отложения. Вторые медленнее усваиваются организмом и надолго обеспечивают ощущение сытости.

вода

Обеспечивает среду, где протекают все биохимические реакции организма; регулирует температуру тела; доставляет к клеткам питательные вещества, кислород, ферменты и гормоны; выводит из организма токсины и продукты обмена веществ; поддерживает нормальную работу суставов; обеспечивает естественную влажность кожи и других тканей.

#сбалансированноепитание



1. Предложенный план питания представляет собой модель сбалансированного 6–7-разового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией. Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.
2. Калифорнийский университет является независимой организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife Nutrition.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Что нужно знать о белках?

Белки – основа нашего организма. Это главный строительный материал, из которого состоят мышцы, внутренние органы, кости, кожа, волосы и ногти. Без него невозможно большинство биохимических реакций, в том числе и обмен веществ! Некоторые белки – антитела – выполняют защитную функцию, предотвращая заражение вирусом или болезнью. К тому же они регулируют работу нуклеиновых кислот при переносе генетической информации и контролируют многие гормональные процессы.

Белки не существуют в организме сами по себе, воспроизводясь из ниоткуда. Они состоят из аминокислот, часть которых мы можем получить только из продуктов, богатых протеином. И чтобы

ежедневно получать норму этого нутриента, нужно придерживаться сбалансированного питания.

Однако зачастую бывает сложно правильно рассчитать количество белка в своем рационе. Многие останавливают свой выбор на курице, говядине и яйцах, не подозревая, как много продуктов содержат этот нутриент! Например, вы знали, что растительный белок в сое практически идентичен животному, а его изолят лучше всего усваивается организмом – до 90%? А в вашем рационе есть соя? Давайте познакомимся с ней поближе.

По данным последних исследований ученых из Университета Уэйк-Форест,

именно низкокалорийная диета с высоким содержанием белка – один из лучших вариантов питания для тех, кто хочет похудеть, сохраняя объем костно-мышечной системы¹.



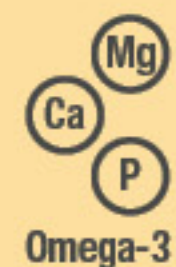
Соя – это белок растительного происхождения, почти идентичный животному.



Содержит все 9 необходимых аминокислот, которые нужны организму.



Содержит также фитонутриенты, которые отсутствуют в животном белке.



Богата кальцием, магнием, фосфором и даже жирными кислотами Омега-3.



Не содержит эстрогенов.



Лучше всего усваивается в виде изолята соевого белка.



Нужную порцию соевого белка можно получить, включая в рацион продукты Herbalife Nutrition, в частности Протеиновую смесь Формула 3 и Протеиновый батончик.

Протеиновые батончики

Умный перекус без вреда для фигуры

- Содержат 10 г белка и 140 ккал на порцию
- Меньше калорий, чем в обычных шоколадных батончиках
- 3 великолепных вкуса

Лимон	#0260
Шоколад-Арахис	#0259
Миндаль	#0258



Протеиновая смесь Формула 3

Добавьте белка

- Минимальное содержание жира и углеводов
- Содержит ценные виды белка: соевый и сывороточный
- Обеспечивает более длительное чувство сытости

| #0242

1. <https://www.karger.com/Article/Abstract/497066>.

Собери свой идеальный завтрак!

Первый шаг к сбалансированному питанию – правильный завтрак. Этот прием пищи ускоряет метаболизм и восстанавливает запас питательных веществ, потраченных на восстановление организма за ночь.

Вы не привыкли завтракать?

Отсутствие завтрака приводит к падению уровня сахара в крови, снижению энергии и возрастанию чувства голода. Все это способствует последующему перееданию и набору веса.

Завтракаете простыми углеводами?

Хлопья, мюсли, сладкие хлебобулочные изделия способствуют выбросу инсулина, который превращает сахар в жир.

Сбалансированный белковый завтрак

Такой прием пищи поддерживает оптимальный уровень сахара и инсулина в организме, регулируя чувство голода. Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition содержит минимум калорий, обеспечивая чувство сытости на несколько часов.

Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition

Протеиновый коктейль Формула 1
Растительный напиток Алоэ
Травяной Напиток

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

Добавьте к завтраку

Протеиновую смесь Формула 3, которая поможет обеспечить более длительное чувство сытости и, соответственно, эффективно контролировать вес и аппетит

Овсяно-яблочный напиток, чтобы с самого начала дня позаботиться о норме пищевых волокон в рационе

| #0242



| #2864



| #0006



| #0955



| #0255

#началохорошего

Заряд энергии и контроль аппетита на весь день

Иногда ритм жизни не дает нам возможности полноценно пообедать или хотя бы просто перекусить! Для тех, кто всегда на бегу и держит руку на пульсе, настоящим спасением станет рецепт Турбо напитка.

Смешайте все 6 ингредиентов в бутылке и возьмите с собой перед выходом из дома – теперь у вас под рукой есть универсальный прием пищи с минимумом калорий и уже готовый к употреблению.



Травяной Напиток

Для метаболизма и тонуса
на весь день!

- Экстракты черного и зеленого чая, мальвы, семян кардамона и порошок цветков гибискуса усиливают антиоксидантную защиту организма
- Кофеин обеспечивает эффективное тонизирование

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

Турбо напиток

Растительный напиток Алоэ – 2-3 колп.
Травяной Напиток – 1 ч. л.
Комплекс пищевых волокон – 1 мерн. л.
Протеиновая смесь Формула 3 – 4 мерн. л.
Овсяно-яблочный напиток – 1 мерн. л.
Вода – 2 л

Способ приготовления

Смешайте все ингредиенты в шейкере.
Пейте в течение дня и заряжайтесь энергией!

Свойства Турбо напитка

- Белок способствует поддержанию мышечной массы при снижении веса
- Алоэ поддерживает естественную работу пищеварительной системы
- Клетчатка помогает восполнить дефицит пищевых волокон
- Кофеин повышает уровень энергии



Обед не терпит пропусков

Обед – один из самых важных приемов пищи. Если он отсутствует между завтраком и ужином, то уровень сахара в крови резко снижается, что запускает дополнительный синтез гормона кортизола. Организм включает «опасный режим» и начинает запасать жиры на случай еще одной «голодной паузы». Чтобы этого не случилось, следите за режимом – пусть обед приходится в одно и то же время и обязательно включает в себя качественный белок и клетчатку.

Кстати, обед, в который входит тарелка супа, помогает сократить общее потребление калорий на 20%¹. К такому выводу пришли исследователи из Университета Пенсильвании. Ученые убеждены: благодаря своей текстуре суп дольше остается в желудке, заставляя вас чувствовать себя более сытым. А тот факт, что обычно мы едим суп неторопливо, позволяет нам чувствовать себя более удовлетворенными приемом пищи и, следовательно, потреблять меньше калорий¹.

Поэтому порция Томатного супа со вкусом базилика в качестве полезной альтернативы другим обеденным снекам может помочь легче контролировать вес, аппетит, а также рацион.

Томатный суп со вкусом базилика

Вкусный и полезный суп за 1 минуту

- В 1 порции: 7 г белка, более 3,5 г клетчатки и 104 ккал
- Содержит инулин – пребиотическую клетчатку
- Изысканный вкус сочных томатов и аромат пряного базилика



| #0155

Если нет времени

Быстро пообедать можно Батончиком Формула 1 Экспресс. Всегда носите его с собой на случай, если планы резко изменятся! Он обеспечивает 18% суточной потребности в белке, 27% суточной потребности в пищевых волокнах, 75% суточной потребности в таких нутриентах, как витамины С – 41% и В12, минералах, фосфоре и железе.

Еще одна альтернатива – Протеиновый коктейль Формула 1 в индивидуальной упаковке. Он поместится в любую сумочку, а готовится 2 минуты. В одной порции такого приема пищи всего 200 ккал, белка столько же, сколько в кусочке запеченной трески, а углеводов – всего как в 50 г овсяных хлопьев!

| #2653



+  Добавьте стакан воды

Батончик Формула 1 Экспресс

Полноценный прием пищи на ходу

- Содержит 13,4 г белка, 8 г пищевых волокон и 206 ккал на порцию
- Дополнительный источник витаминов и минералов
- Удобная упаковка – всегда под рукой

| #2669



1. <https://www.health.com/nutrition/soup-weight-loss>.

Все, что раньше было нельзя, – теперь можно

Мы все хотим питаться вкусной и разнообразной пищей каждый день. Но разве можно ни в чем себе не отказывать и при этом придерживаться сбалансированного рациона? Можно!

В кулинарной книге «Азбука сбалансированного вкуса Herbalife Nutrition» вы познакомитесь с правильным питанием заново. Аппетитные десерты, любимые домашние супы, ресторанные блюда и разнообразные коктейли – вы удивитесь, сколько всего можно приготовить на вашей кухне, при этом поддерживая себя в лучшей форме. Почувствуйте себя настоящим шеф-поваром, экспериментируя с ингредиентами и не ограничивая свою фантазию! Хотите роллы? Или «Баунти»? А может, запеканку? Тогда скорее открывайте книгу!

Познакомьтесь с рецептами высокой кухни, которые специально для книги разработал шеф-повар Herbalife Nutrition Артем Лосев! Приготовьте их дома и почувствуйте себя настоящим кулинарным профессионалом. Немного сноровки, уверенность в себе и продукты Herbalife Nutrition – вот секрет настоящего шедевра!

Делитесь своими кулинарными достижениями в соцсетях под хештегом

#шеф_гербалайф.

 @healthy.culinary.camp

Артем Лосев,

шеф-повар,
автор уникальных
рецептов кулинарной
книги Herbalife Nutrition

| #043K



Попробуйте наши теплые и полезные рецепты, которые согреют в непогоду и станут украшением вашего стола на любом празднике:

- Овощная запеканка
- Драники из кабачков
- Крем-суп из шампиньонов
- Лазанья
- Томатный хлеб
- Пряный яблочный пирог
- Шоколадные маффины

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЭТОГО СЕЗОНА!

#шеф_гербалайф

Малиновый плед

Травяной Напиток Малина – 0,5 ч. л.
Иммьюн Бустер – 1 саше
Вода горячая – 250 мл
Мед – 1 ст. л.
Малина с/м – 1 ст. л.

Способ приготовления

Смешать все ингредиенты в горячей воде, при желании украсить свежими ягодами и зеленью.

300	111	0,4 г	0,1 г	27 г
грамм	ккал	белка	жиров	углеводов



Грибной жульен в корзиночках из мяса индейки

Для корзиночек:

Фарш индейки – 600 г
Формула 3 – 2 мерн. л.
Томатный суп с базиликом – 1 мерн. л.
Специи (соль, перец, чеснок, прованские травы) – по вкусу

Начинка:

Грибы – 300 г
Лук – 1 шт.

Соус:

Формула 3 – 2 мерн. л.
Формула 1 Вечерний коктейль – 1 мерн. л.
Сметана – 3 ст. л.
Молоко (или вода) – 100–150 мл
Сыр – 50 г

Способ приготовления

В фарш добавить Формулу 3, Томатный суп с базиликом, специи. Хорошо все перемешать. Равномерно тонким слоем распределить фарш по смазанным маслом стенкам формочек для запекания. Фарш на дне формочек наколоть вилкой. Отправить корзиночки в разогретую до 180 °С духовку на 5 минут. После достать формочки, аккуратно вынуть корзиночки. Грибы обжарить на сухой сковороде. Добавить к ним мелко нарезанный лук и специи, еще немного обжарить. Затем добавить Формулу 3, Формулу 1 Вечерний коктейль, сметану, молоко или воду – и тушить, пока жидкость не испарится, но не полностью. Начинку выложить в корзиночки и отправить в духовку еще на 15–20 минут. Достать корзинки, сверху посыпать тертым сыром и вернуть в духовку еще минут на 5. Готовые корзиночки украсить зеленью.

256	301	35 г	15 г	5 г
грамм	ккал	белка	жиров	углеводов

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.
16 Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife Nutrition.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

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

Секретные ингредиенты зелени

Что вы знаете о суперфудах? Наверняка в броских статьях и заголовках вы уже встречали это слово. Им обозначаются особые продукты природного происхождения, обладающие уникально высокой концентрацией полезных веществ. Корешки, семена, листья и ягоды, богатые витаминами, минералами и микроэлементами, способны усилить эффект от правильного питания, скорректировать диету и восполнить дефицит жизненно важных нутриентов.

Где искать суперфуды?

Брокколи

Содержит уникальные по своим свойствам анетол тритион и сульфорафан.

Кейл

Богат белком, включает в себя 9 незаменимых кислот, каротиноиды и витамины группы В.

Шпинат

Содержит легкоусваиваемое железо, марганец и витамин К.

Имбирь

Имеет тонизирующие свойства, которые помогают преодолеть стресс и восстановить силы при усталости.

Куркума

Положительно воздействует на пищеварительный тракт, устраняя дискомфорт и активизируя рост полезной микрофлоры.

Проростки пшеницы

Богаты витаминами РР, С и Е и полезными жирными кислотами.

Моринга

Способна нормализовать вес и обмен веществ.

И другие

#переходиназеленый



Алла Шилина,
эксперт
Herbalife Nutrition
в области
сбалансированного
питания.
Стаж работы
более 30 лет

Организм постоянно стремится сохранить кислотно-щелочное равновесие, что обеспечивает нормальное функционирование всех систем и скорость биохимических процессов.

Если в пище преобладают мясо, яйца, хлеб и другие мучные продукты, кислотная нагрузка увеличивается. В первую очередь это проявляется в нарушении обмена веществ в масштабе всего организма. Когда мы увеличиваем в рационе количество зелени, богатой органическими солями магния, кальция, калия, в процессе обмена веществ образуются щелочи, кислотная нагрузка пищи снижается. Так мы помогаем сохранить баланс внутренней среды в организме.

Фитонутриенты растений известны положительным влиянием на ткани, органы и системы организма и выполняют функции антиоксидантов.



Дэвид Хибер,
председатель Научно-консультационного совета Herbalife Nutrition и директор Центра питания человека при Калифорнийском университете¹



Зеленый коктейль Селект – скоро в продаже!

Пищеварение: новый научный взгляд

Вы слышали когда-нибудь про микробиом?

Микробиом представляет собой совокупность бактерий, обитающих в нашем ЖКТ и являющихся важнейшими элементами пищеварительной системы. По оценкам ученых, состав нашего микробиома в 10 раз превышает количество клеток в организме!

Микробиом оказывает огромное влияние не только на ЖКТ, но и на нашу иммунную и нервную системы. Он поддерживает защитные системы и даже, по некоторым данным, может сказываться на наших привычках питания.

Чтобы микробиом существовал в комфортной среде, ему необходимы пищевые волокна. Они призваны подавить рост определенных микроорганизмов в кишечнике и создать оптимальные условия полезным бактериям. Получить пищевые волокна можно только с едой. Именно сбалансированное питание обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, способствуя эффективному усвоению всех макро- и микронутриентов. От их качества и количества зависит становление нормальной микрофлоры, необходимой для жизнедеятельности микробиома.

Всего 1 порция Комплекса пищевых волокон обеспечивает суточную потребность в пребиотиках.

Стакан Овсяно-яблочного напитка с утра восполняет нехватку клетчатки, нужной для поддержки оптимальной работы ЖКТ.

Растительный напиток на основе алоэ, богатый энзимами, стимулирует процесс пищеварения.

Растительный напиток Алоэ

Поддержка здорового пищеварения

- Натуральное алоэ поддерживает естественную работу пищеварительной системы и стимулирует процесс пищеварения

Классический	#0006
Клюква	#1189



Овсяно-яблочный напиток

Ежедневная поддержка пищеварительной системы

- Пищевые волокна способствуют функции естественного очищения кишечника и поддерживают его полезную микрофлору
- 17% суточной потребности в пищевых волокнах в 1 порции
- Нежный яблочный вкус

| #2864

Комплекс пищевых волокон

Ежедневная поддержка оптимальной микрофлоры кишечника

- В 1 порции содержится 10% пищевых волокон от рекомендуемого уровня суточной потребности
- 3 г пребиотиков и всего 16 ккал
- Натуральный вкус

| #2865

Наше тело населяет огромное количество микроорганизмов. Например, в кишечнике человека с массой тела 70–75 кг живет около 2–2,5 кг различных бактерий, вирусов, грибов и простейших. Взаимодействуя друг с другом, они влияют на метаболизм, регулируют защитные силы организма и предупреждают аллергические реакции. Сегодня с нарушением состава микрофлоры связывают многие проблемы со здоровьем, включая ожирение, диабет, заболевания ЖКТ и даже преждевременное старение. При этом именно питание является важнейшим фактором поддержания здоровья нашего тела на микробном уровне.



Александр Мартынюк,
эксперт Herbalife Nutrition в области сбалансированного питания, кандидат наук



Сон и вес под контролем

Одним из самых распространенных методов борьбы с лишним весом по-прежнему считается «не ем после шести». Однако, отказывая себе в ужине, мы пропускаем один из главных приемов пищи, который буквально «ждет» наш организм. Тем самым мы снижаем суточный объем калорий, который чаще всего вдвойне наверстаем утром, сбивая ритм правильного питания и набирая лишнее, чего пытались избежать вечером. Кроме того, засыпая на голодный желудок, мы нарушаем все фазы сна, лишая себя полноценного отдыха.

Другая крайность — обильный ужин с быстрыми углеводами. Чаще всего он приводит к перееданию, тяжести и ухудшению самочувствия. Идеально, если последний прием пищи будет содержать полезные жиры, белок и высокий процент клетчатки, например, как в порции Формулы 1 Вечерний коктейль.

Вечерний коктейль содержит аминокислоту L-триптофан, превращающуюся в мелатонин — гормон сна — и способствующую полноценному восстановлению. А если добавить к коктейлю Найтворкс, то в течение ночи он будет поддерживать выработку оксида азота, необходимого для здоровья сердца и сосудов.

#шеф_гербалайф



Ролл из баклажанов гриль с «Песто»

Баклажан – 100 г
 Помидоры черри – 2 шт. (40 г)
 Кинза – 2 веточки
Начинка:
 Греческий йогурт – 45 г
 Формула 1 Вечерний коктейль – 3 мерн. л.
 Формула 3 – 2 мерн. л.
 Копченая паприка – 1 г
 Чеснок – 3 г
 Куркума – 2 г
 Соль, перец – по вкусу
Соус «Песто»:
 Формула 3 – 2 мерн. л.
 Базилик – 20 г
 Масло растительное – 50 мл
 Сыр твердый – 10 г
 Соль, перец – по вкусу

Способ приготовления

Баклажан нарезать тонкими слайсами, добавить соль и перец, запекать в режиме гриля 4–5 минут до готовности. Для начинки смешать йогурт, Формулу 1 Вечерний коктейль, Формулу 3, паприку, чеснок, куркуму до однородной массы. Для соуса взбить блендером до однородности Формулу 3, базилик, масло растительное и сыр. На баклажаны выложить начинку, закрутить в рулет. Сверху полить соусом «Песто» и украсить кинзой и помидором черри.

336 грамм | 762 ккал | 38 г белка | 57 г жиров | 22 г углеводов

| #1636



Формула 1 Вечерний коктейль

Способствует достижению лучшего результата в снижении веса

Помогает в борьбе со стрессом, обеспечивает спокойствие и расслабленное состояние

Международная премия «Инновационный продукт года»

| #0036

Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетке.
 1. Барановский Ю. А. Диетология, 4-е издание, Питер 2012. 2. Blouin A. G., Blouin J., Bushnik T., Braaten J., Goldstein C., Sarwar G. A double-blind placebo-controlled glucose challenge in bulimia nervosa: psychological effects. 3. Fatima et al., 2015; Capers et al., 2015; StOnge, 2013. 4. Тьерри Эртог, Жюль-Жак Набе. Как продлить свою молодость. Гормональная терапия / Hormone Therapy: A Clinical Handbook, 2013. 5. Fatima et al., 2015; Capers et al., 2015; StOnge, 2013.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Психология проблем с лишним весом

Лишний вес – главное заболевание XXI века. Огромное количество людей по всему миру страдают от повышенной массы тела и ожирения¹. Основные причины этого – алиментарные, т. е. связанные с образом жизни. Гиподинамия (сниженная активность), несбалансированное питание, воздействие стрессов – все это напрямую влияет на цифры на весах. Однако не сам стресс провоцирует переизбыток. Наше эмоциональное состояние формирует пищевое поведение. Неврозы и завышенные требования к себе провоцируют появление нездоровой тяги к еде, которая очень сложно поддается сознательному контролю и всяческим запретам. Отсюда подчинение своему аппетиту и использование еды как антидепрессанта или транквилизатора.

Однако немногие способны определить, что их проблемы с лишним весом могут носить психологический характер. Ведь для этого нужно внимательно прислушаться к себе. Задать вопрос: «Я хочу есть, потому что чувствую голод или потому что нужно «заесть» свое раздражение, усталость, чувство вины?» Честно признавшись себе в этом, можно проделать уже половину работы! После чего можно начинать менять свою пищевую зависимость от разных «вредных» продуктов: сладостей, газированных напитков, фастфуда, жирной и жареной пищи, которые лишь «закрывают» потребность во вкусовых ощущениях. Ведь нам кажется, будто сбалансированное питание обязательно будет пресным, постным и несатытым. Однако это миф! Правильно составленный рацион может оказаться куда более питательным, вкусным и разнообразным, чем ваш предыдущий! И именно он станет залогом снижения веса.



Вячеслав Захаров,
эксперт
Herbalife Nutrition,
член международной
ассоциации изучения
ожирения

[healthy.slim.camp](https://www.instagram.com/healthy.slim.camp)

Протеиновый коктейль Формула 1

Сбалансированная еда в стакане: белок, витамины, минеральные вещества и пищевые волокна

- Полноценный прием пищи за 2 минуты
- Основа программы снижения веса Herbalife Nutrition
- Высокое содержание белка обеспечивает чувство сытости на несколько часов
- Эффективность подтверждена клинически



Состав Протеинового коктейля Формула 1 равен:

Белок	кусочку запеченной трески	Углеводы	50 г овсяных хлопьев
Витамины	100 г свежего ананаса	1 ст. л. подсолнечного масла	100 г сыра
	100 г соевых бобов	Минералы	2 стаканчикам йогурта
	100 г нежирного творога	100 г свежего шпината	100 г кедровых орешков
	1 банану		



+



| #1171

| #0242

Протеиновый коктейль на основе Формулы 1 и Формулы 3 – это основа Программы снижения веса Herbalife Nutrition и полноценный прием пищи, позволяющий экспериментировать со вкусами и обеспечивающий чувство сытости на несколько часов. Эффективность Программы подтверждена клиническими исследованиями² и дает видимый результат уже через 2 недели^{3, 4, 5!} Она гарантирует **до минус 7 кг за 2 месяца^{5, 6, 7}** и **до минус 5 см в талии^{5, 6, 7}**.

Ищите все вкусы и форматы Протеинового коктейля Формула 1 на страницах 50–51.

24. 1. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. 2. Гаппарова К. М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24–30. 3. Видимый результат был достигнут всеми участниками исследования после 2 недель пребывания в стационарных условиях. 4. Снижение на 2 размера одежды было отмечено у 50% пациентов. 5. Средний показатель, отмеченный в ходе исследования. 6. По результатам исследования Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов с участием 30 человек (по данным клиники ФГБУ «НИИ питания» РАМН). Москва, 2014. 7. 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.

Выберите свою программу снижения веса*

Сбалансированный завтрак

Содержит минимум калорий, обеспечивая чувство сытости на несколько часов.

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Протеиновая смесь Формула 3
- Растительный напиток Алоэ
- Травяной Напиток
- Овсяно-яблочный напиток

1



Базовая программа

Сбалансированный завтрак +

- Формула 1 Вечерний коктейль – способствует достижению лучшего результата в снижении веса
- Формула 2 Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин – оптимальный баланс витаминов и минералов

2



Расширенная программа

Базовая программа +

- Термо Комплит – стимулирует метаболизм и обеспечивает энергией во время снижения веса
- Целл-у-лосс – деликатно выводит жидкость из организма
- Клеточный активатор – способствует эффективному усвоению питательных веществ

3



*Предлагаемые программы. Расписание приемов пищи и перекусов будет варьироваться в зависимости от ваших личных потребностей. Для получения дополнительной информации обратитесь к вашему Персональному консультанту Herbalife Nutrition. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife Nutrition.

Когда важна поддержка

Когда речь идет об эффективном снижении веса, мы часто с энтузиазмом думаем про диеты, питание и физические упражнения, забывая про кое-что важное – человеческий фактор. Составить новый рацион, менять свои пищевые привычки и постепенно улучшать образ жизни – непростая задача, осилить которую самостоятельно порой не удастся! Гораздо легче, когда есть команда единомышленников, которые каждый день вместе с тобой идут к победе и поддерживают друг друга на этом пути! Так и родилась идея создать первый Клуб здорового образа жизни, возникший в Мехико в 2004 году. Революционное решение изменило Herbalife Nutrition и жизни многих людей, сразу же получив широкое распространение. Исследования подтверждают, что благоприятная среда и положительный настрой в группе помогают добиваться результатов быстрее и эффективнее, чем в одиночку¹.



Найдите свой Клуб здорового образа жизни и вступайте в Группу поддержки, с которой снижать вес и отслеживать свои успехи гораздо проще и приятнее!



Сейчас во всем мире открыто более **100 000** Клубов, куда люди приходят за мотивацией, вдохновением, правильным питанием, фитнесом и своими победами!



1. Согласно данным Университета Пенсильвании.



до



после

Александра
Фомина,
31 год

- 83 кг

#минусразмеры

Правильное питание стало частью моей жизни!

Я всегда жила с лишним весом, но после рождения детей добралась до отметки 149 килограмм. Пробовала самостоятельно избавиться от него: неоднократно сидела на диетах и боролась с килограммами, но, увы, не получалось!

Как-то на работе мне порекомендовали обратиться к моему будущему Консультанту по питанию. И больше двух лет назад я пришла в Клуб здорового образа жизни. До этого никогда не слышала о такой компании, как Herbalife Nutrition, но сразу полюбила ее продукты и начала включать их в рацион, постепенно расширяя свою программу питания. Такой комплексный подход к снижению веса привел к тому, что за 1 год и 2 месяца я избавилась от 83 килограмм*!

И все благодаря Клубу 30Ж, моему личному Консультанту и продуктам Herbalife Nutrition. Вот уже более года удерживаю вес на достигнутом уровне и продолжаю правильно питаться. Для меня это стало неотъемлемой частью жизни! Если вы имеете склонность к лишнему весу, то сбалансированный рацион должен быть каждый день, а не только на время диеты.

На данный момент я сама являюсь Консультантом по питанию и помогаю таким же людям, как и я в прошлом, построить и правильно питаться!

*Если человек находится под медицинским наблюдением или у него есть хронические заболевания, то перед изменением режима питания и началом использования продукции Herbalife Nutrition необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное употребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

Правила крепкого сердца

Согласно статистике, на сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания являются одной из главных проблем, которая волнует ученых по всему миру. Лишний вес, повышенный уровень холестерина, неправильное питание и малоподвижный образ жизни – главные причины заболеваний сердца и преждевременного старения организма в целом.

Но как позаботиться о себе и продлить активное долголетие?

#заботаглавном



Луи Игнарро,
кандидат
медицинских наук,
лауреат Нобелевской
премии*, эксперт
Herbalife Nutrition

Чтобы долгие годы оставаться в форме, организму необходимо вырабатывать оксид азота – это биологический регулятор, защищающий сердечно-сосудистую систему от преждевременного старения. Что способствует выработке этой молекулы? Правильный рацион, спорт и Найтворкс – комплекс аминокислот, содержащий в том числе L-аргинин, способствующую росту мышечной ткани, активности и выносливости^{1,2,3}. Все вместе это помогает выработке оксида азота, улучшая физиологические параметры организма.

Помимо Найтворкса, добавьте в свой рацион Гербалайфлайн Макс. Он содержит жирные кислоты Омега-3, которые способствуют укреплению иммунной и сердечно-сосудистой систем, участвуют в выработке веществ, необходимых для работы головного мозга и влияющих на зрение, координацию, настроение и усвоение информации^{4,5}. Также содержит полезные масла и витамины, среди которых витамин D, дефицит его является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, инсулиновой резистентности^{6,7}.



I #0036

Найтворкс

Инновационный комплекс аминокислот для поддержки сердца и сосудов. Разработан в сотрудничестве с Нобелевским лауреатом Луи Игнарро*.

- L-аргинин способствует:
 - выработке оксида азота, который играет роль в циркуляции крови
 - поддержанию эластичности стенок кровеносных сосудов
 - оптимальному кровоснабжению сердца
- Таурин благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы
- L-цитруллин повышает концентрацию L-аргинина в организме



I #0043

Гербалайфлайн Макс

Улучшенная формула**
полиненасыщенных кислот Омега-3

- Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 поддерживают сердечно-сосудистую систему, зрение и нормальную функцию мозга
- Не оставляет послевкусия рыбьего жира

*Фонд Нобеля не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife Nutrition. **По сравнению с предыдущей формулой Гербалайфлайн: в среднем в 3 раза больше ЭПК и ДГК в 1 капсуле. 1. Appleton J. (2002). Arginine: clinical potential of a semi-essential amino acid. *Alternative Medicine Review*, 7 (6): 512–522. 2. Bai Y. et al. Increase in fasting vascular endothelial function after short-term oral L-arginine is effective when baseline flow-mediated dilation is low: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2009, Jan; 89 (1): 77–84. 3. Miller A. L. The effects of sustained-release-L-arginine formulation on blood pressure and vascular compliance in 29 healthy individuals. *Alternative Medicine Review*, 2006; 11 (1), 23–29. 4. Leaf A. et al. (2003). Clinical prevention of sudden cardiac death by n-3 polyunsaturated fatty acids and mechanism of prevention of arrhythmias by n-3 fish oils. *Circulation*, 107, 2646–2652. 5. Balk E. M., Lichtenstein A. H., Chung M., Kupelnick B., Chew P., & Lau J. (2006). Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review. *Atherosclerosis*, 189 (1), 19–30. 6. Artaza J. N., Mehrotra R., Norris K. C., Vitamin D and the cardiovascular system. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2009 Sep; 4 (9): 1515–22. 7. El-Fakhri N., McDewitt A. H., Shaikh M. G., Halsey C., Ahmed S. F. Vitamin D and Its Effects on Glucose Homeostasis, Cardiovascular Function and Immune Function. *Horm Res Paediatr*, 2014; 81: 363–378.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ваш организм просит витаминов!

По данным ФБГУ «НИИ питания» РАМН, у 30–70% взрослых и детей вне зависимости от сезона обнаруживают гиповитаминоз – то есть нехватку трех и более витаминов¹.

«У мужчин недостаточность витамина С – 33%, В1 и В2 – 20–30%, кальция – 33%. У женщин недостаточность витамина С – 61%, В1 и В2 – 54%, кальция – 56%. Отмечается дефицит в организме как у мужчин, так и у женщин, йода – до 70%, селена и витамина D – до 100%. Рацион современного человека, даже избыточный по калорийности, не обеспечивает организм нормальным количе-

ством витаминов. А витамины и микроэлементы – это нутриенты, которые необходимы для нормального обмена веществ нашего организма», – говорит эксперт Herbalife Nutrition Алла Шилина.

Главные признаки гиповитаминоза – общая слабость, быстрая утомляемость, раздражительность. Казалось бы, их легко проигнорировать, но на самом деле это сигнал организма – пора что-то менять!

Прием витаминно-минеральных комплексов – это оптимальное решение проблемы гиповитаминоза. При этом такие добавки должны иметь необходимый набор витаминов и минералов с учетом физиологических различий мужчин и женщин, и в оптимальных концентрациях.



Алла Шилина,
эксперт Herbalife Nutrition в области сбалансированного питания. Стаж работы более 30 лет

Для получения оптимального уровня микронутриентов используйте комплекс витаминов и минералов Формула 2 совместно с коктейлем Формула 1 (рекомендации для употребления в течение дня).



Комплекс витаминов и минералов Формула 2 для мужчин

Формула больших достижений

- Витамины А и С помогают поддержать защитные силы организма
- Магний способствует нормальному функционированию мышц
- Рибофлавин поддерживает метаболизм
- Витамин В5 способствует поддержке умственной деятельности

| #1745



Комплекс витаминов и минералов Формула 2 для женщин

Формула красоты и уверенности

- Цинк поддерживает состояние кожи, волос и ногтей
- Рибофлавин поддерживает метаболизм
- Кальций улучшает состояние костей
- Витамины В6 и В3 помогают снизить утомляемость

| #2038



Состав витаминов и минералов в Формуле 2 для мужчин способствует поддержанию мышечного корсета и умственной деятельности.

Формула 2 для женщин – оптимальный баланс витаминов и минералов для поддержания нормального функционирования женского организма.

1. <https://ria.ru/20150409/1057552801.html>.

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

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Естественная защита организма

Вы когда-нибудь задумывались о том, как работает иммунитет? Казалось бы, это не отдельный орган нашего тела, который нельзя увидеть или почувствовать, но его роль для всего организма просто неоценима! Иммунитет – своего рода невидимый барьер, останавливающий инфекции и вторжение болезнетворных микроорганизмов. Существует несколько его типов. Неспецифический иммунитет, он же врожденный, – та защита, что достается нам с генами родителей. Он действует просто и эффективно: обнаружив антиген, атакует его и уничтожает. Специфический же иммунитет – это особые антитела, которые вырабатываются в вилочковой железе для борьбы с отдельно взятыми, разнообразными заболеваниями. Работая вместе, эти два иммунитета поддерживают наше самочувствие на должном уровне.



Шизандра Эдванс

Поддержка естественных защитных сил организма

- Экстракт китайского лимонника способствует поддержке защитных свойств организма против действия свободных радикалов
- Витамины В6, С, Е и селен обладают мощным антиоксидантным действием

| #0022

Иммьюн Бустер

Запатентованный комплекс EpiCor® для усиления иммунитета

- Зарегистрированная добавка EpiCor® поддерживает функционирование иммунной системы. Доступна только в продуктах Herbalife Nutrition в России
- Цинк, селен и витамин С способствуют оптимальному функционированию защитных сил организма и защищают клетки от окислительного стресса
- Сок бузины помогает быстрее восстанавливать общее самочувствие

| #2273

Сбалансированное питание, умеренная фитнес-нагрузка, физическое и психологическое здоровье – необходимые условия для комплексной поддержки иммунитета, которые, к сожалению, в наше время удается выполнить не всем.

Если вы постоянно куда-то спешите, часто испытываете стресс и не успеваете правильно питаться, скорее всего, естественные силы вашего организма подвергаются серьезным испытаниям. В таком случае им нужна поддержка! В холодный сезон попробуйте Шизандру и Иммьюн Бустер, чтобы позаботиться о своем самочувствии и иммунитете.



Алла Шилина,
эксперт
Herbalife Nutrition
в области
сбалансированного
питания.
Стаж работы
более 30 лет

Осенью и зимой защитным силам нашего организма, отвечающим за снижение вредного воздействия окружающей среды, приходится непросто. В эти сезоны человек нуждается в дополнительных полезных веществах, которые должны поддерживать его иммунную систему. Очень важно обратить внимание на ежедневный рацион: следите, чтобы в вашем меню были продукты с большим количеством белка, содержали Омега-3, необходимые витамины, микроэлементы и важные фитоконпоненты. Это позволит сохранить хорошее самочувствие в холодное и влажное время года.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Стоит ли опасаться свободных радикалов?

Вы знали, что загрязнение воздуха, воздействие токсичных химических веществ (таких как пестициды), употребление алкоголя и большого количества жареных продуктов ускоряют производство свободных радикалов в организме, так опасных для нашего тела? Свободные радикалы – это агрессивные формы кислорода, которые образуются в процессе жизнедеятельности человека. Представляя собой аномальные молекулы, они отличаются особой нестабильностью и могут разрушать структуру нормальных, стабильных молекул.

В организме человека содержится кислород (O₂). Его молекула состоит из двух электронов, которые могут разъединиться. Так образуется свободный радикал. Свободные радикалы в определенном количестве есть в организме. Они разрушают вирусы, участвуют в активации ферментов.

Если свободных радикалов становится слишком много, они начинают разрушать клетки, и происходит преждевременное старение на клеточном уровне.

Организм обладает естественной системой защиты от свободных радикалов, которая регулирует их количество. Но если окружающая среда становится агрессивной, то количество свободных радикалов увеличивается, и естественная система защиты уже перестает с ними справляться.



Свободные радикалы губят уязвимые белки, ферменты, липиды и даже целые клетки в нашем организме! Из-за влияния окислительных процессов свободных радикалов биохимический баланс организма дестабилизируется, нарушаются жизненные процессы, формируются клетки-мутанты и стремительно приближается старение тканей.

Антиоксиданты сводят к минимуму подобные последствия, действуя на свободные радикалы как ловушки. Они отдают электрон свободному радикалу, тем самым останавливая его вредную работу.

Роузгارد

Комплекс мощных антиоксидантов для продления молодости клеток

- Экстракт розмарина помогает предотвратить преждевременное старение клеток и оказывает защитное действие на нервные клетки
- Витамины А и С поддерживают естественную защиту организма
- Витамины С и Е обеспечивают дополнительную антиоксидантную защиту

#0139



Виктория Порошкова,

эксперт Herbalife Nutrition в области сбалансированного питания

Существуют факторы, усиливающие образование свободных радикалов – это загрязнение окружающей среды, избыток ультрафиолета, курение, алкоголь, нерациональное питание с большим содержанием жиров, чрезмерные физические нагрузки и стресс. Последствиями могут стать воспалительные процессы в тканях, нарушение деятельности нервной и иммунной систем, что приводит к развитию онкологических и сердечных заболеваний. Именно поэтому современный человек нуждается в дополнении своего рациона продуктами, богатыми антиоксидантами – витаминами С, Е, D, А, фолиевой кислотой, селеном и цинком, а также поддержке своего организма с помощью БАДов.

Чтобы защитить организм от свободных радикалов, необходимо вести здоровый образ жизни и питаться полноценно и разнообразно. Соблюдите нужный баланс антиоксидантов также поможет Роузгارد. А Формула 2 и Шизандра с целым комплексом необходимых микроэлементов поддержат естественную защиту организма.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

| Хорошее самочувствие и активное долголетие |

Необходимый элемент для вашего тела

Кальций – минерал, которого больше других в теле человека. Он необходим для работы мышц и сосудов, передачи нервных импульсов и секреции гормонов. Особенно этот элемент необходим тем, у кого присутствуют постоянные физические нагрузки, – именно кальций поддерживает оптимальную работу суставов и отвечает за крепость костей.

Чтобы костный каркас всегда оставался крепким, рекомендуется принимать кальций дополнительно. Всего 3 таблетки ЭкстраКалья обеспечивают суточную норму этого элемента, поддерживающего состояние нашего скелета и работу суставов. А в комплексе с другими витаминами и минералами он позволит заметно улучшить состояние волос, ногтей, зубов и даже кожи!



ЭкстраКаль

Для поддержки костной ткани.
Содержит витамин D

- 3 таблетки ЭкстраКалья обеспечивают 100% суточной нормы потребления кальция
- Витамин D повышает усвоение кальция

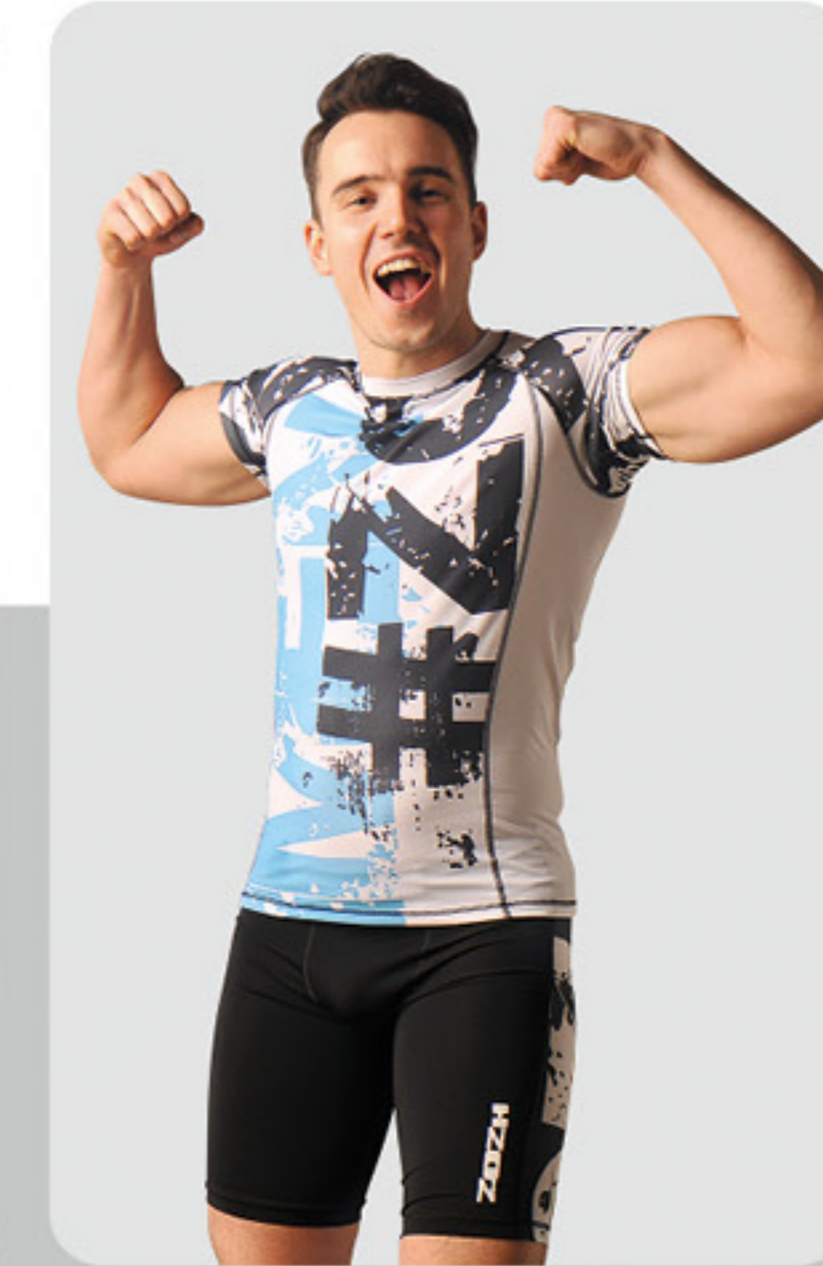
| #0020

| Спортивное тело |

HERBALIFE NUTRITION



ДО



ПОСЛЕ

Максим
Годунов,
32 года

-11 кг

#покажисебя24

Я стал призером турниров по кроссфиту!

Сейчас многие мои знакомые уже не представляют меня другим... Но 5 лет назад было иначе – я выглядел совсем не так. А все из-за лишнего веса и плохого самочувствия. Я честно пытался исправить это походами в тренажерный зал и на стадион, но не преуспел. Сил ни на что не хватало, а безрезультатные тренировки вгоняли в уныние.

Я долго не понимал, что дело было в том, что я ем. Поэтому, когда я познакомился с Herbalife Nutrition и узнал больше о его сбалансированном рационе, начал менять свои привычки питания, и результат не заставил себя ждать! Прошло 9 месяцев, и я избавился от 11 килограмм жира, стал снова хорошо себя чувствовать и привел тело в форму*! А главное – появились бодрость и энергия. Захотелось попробовать, на что способен мой организм. Как нельзя

кстати пришлось функциональное многоборье – его еще часто называют кроссфитом. В 28 лет, никогда раньше не занимаясь спортом, неожиданно для себя стал призером нескольких областных турниров. Сейчас каждодневные высокоинтенсивные тренировки уже неотъемлемая часть моей жизни.

И я знаю, что это стало возможным благодаря сбалансированному питанию и Herbalife Nutrition! За последние годы я много узнал о нем, а также о восстановлении и физических нагрузках. Посетил множество региональных и международных мероприятий, где учился у лучших специалистов в этой сфере. Сегодня уже сам стал фитнес-тренером и помогаю многим людям менять их жизнь к лучшему. Если смог я, то изменить себя к лучшему получится и у вас!

*Если человек находится под медицинским наблюдением или у него есть хронические заболевания, то перед изменением режима питания и началом использования продукции Herbalife Nutrition необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное употребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

Режим «спорт»: советы от Криштиану Роналду

Существует ли формула идеального тела? Да! Это 80% правильного питания и 20% тренировок. Это хорошо известно каждому спортсмену, в том числе и Криштиану Роналду, который знает секреты идеальной тренировки!

1. Питание обязательно должно быть сбалансированным. Но также важно учитывать и свою физическую нагрузку – анаэробную или силовую. Вы просто поддерживаете форму или наращиваете мышечную массу? В первом случае норма БЖУ может оставаться неизменной, во втором – следует увеличить ее в зависимости от ваших целей. Правильный рацион, составленный Персональным консультантом, учтет ваши потребности и позволит верно рассчитать профицит калорий без набора лишнего.

2. Тренировки должны сопровождаться профессиональными продуктами, чтобы поддержать выносливость. Именно поэтому совместно с Herbalife Nutrition и был разработан уникальный изотонический напиток CR7 Drive, который восстанавливает водно-солевой баланс организма во время физических нагрузок.

3. Чтобы тренировка прошла эффективно, нужно подойти к ней профессионально: **до** тренировки – Протеиновый коктейль Формула 1 с добавлением экстра-порции белка в виде Формулы 3 – обеспечивает запасом энергии для физической нагрузки;

во время тренировки – напиток CR7 Drive;

после тренировки – коктейль H24 Восстановление силы.

4. Лучшая тренировка – это микс из кардиоупражнений с силовым воркаутом. Именно такая спортивная нагрузка способна проработать все мышцы тела и за короткое время дать действительно заметный результат¹.



Криштиану Роналду,
звезда мирового футбола,
посланник бренда Herbalife Nutrition

CR7 Drive

Биологически активная добавка для поддержания выносливости до и после повышенных физических нагрузок

В составе:

- Витамин B1
- Витамин B12 поддерживает метаболизм
- Минералы: калий, натрий, магний

| #1466



| #1437

Восстанавливающий коктейль HERBALIFE 24

Быстрое восстановление и наращивание мышечной массы

- Источник белка, который способствует ускоренному восстановлению после силовых нагрузок
- Железо для лучшего обеспечения тканей кислородом



| #0036

Добавьте в свой рацион Найтворкс. В его состав входит оксид азота, который способствует повышению показателей силы, выносливости и поддерживает процесс наращивания мышечной массы. Благодаря компоненту стенки сосудов расширяются и к мышцам поступает больше кислорода, что помогает ускорить процесс восстановления после тренировки.

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

1. <https://www.mirror.co.uk/sport/football/news/10-incredible-things-learned-cristiano-11281067>.

Энергичные будни – рецепт олимпийского чемпиона

В нашей насыщенной жизни с ее стремительным ритмом, казалось бы, нет лишних минут. Такое количество возможностей, событий и встреч не оставляет в графике активного человека места для усталости, хотя всегда быть бодрым и полным сил не так-то просто! Тем более если в расписании есть постоянные тренировки и физические нагрузки. Мы спросили Алексея Ягудина, посланника бренда Herbalife Nutrition, как везде успевать и оставаться активным, несмотря ни на что.



Алексей Ягудин,
Олимпийский чемпион,
посланник бренда Herbalife Nutrition



Liftoff

Заряд энергии и концентрация в нужный момент

- Кофеин способствует сохранению концентрации, умственной и физической работоспособности
- Обогащен витамином С и повышающими энергию витаминами группы В: В1, В2, В3, В5, В6, В7, В12
- Специально разработанный комплекс из L-таурина, гуараны и экстракта корня женьшеня повышает тонус
- В 10 раз меньше калорий, чем в других популярных энергетических напитках

Апельсин	#3151
Лимон и лайм	#3152



Таблетки и чай N-R-G

Взбодрись и освежись на ходу

- Натуральная гуарана обеспечивает длительный тонизирующий эффект и увеличивает уровень энергии
- Кофеин, катехины и экстракт чая усиливают тонизирующий эффект
- 2 удобных формата: чай и таблетки

Чай	#0102
Таблетки	#0122

– Алексей, поделитесь своим секретом активного образа жизни.

– Все очень просто: я увлечен своими проектами и действительно хочу везде успеть! А чтобы хорошо себя чувствовать, а также выглядеть, нужно сбалансированно питаться, высыпаться и не пропускать тренировки.

– Иногда люди мотивируют себя на поход в зал словами «через «не хочу»». По вашему мнению, может ли это как-то сказаться на эффективности тренировки?

– Вряд ли мышцы сами по себе станут хуже работать от такого настроения, но он чреват тем, что вы просто-напросто разлюбите спорт окончательно. Чтобы

устроить перезагрузку, нужно самому себе задать вопросы: зачем мне вообще тренироваться? Буду я чувствовать себя лучше или хуже, если пропущу? На что я потрачу освободившееся время? Тогда многое встанет на свои места.

– А что насчет трудоголиков? Что бы вы посоветовали им, чтобы оставаться активными и бодрыми до конца дня?

– Думаю, все замечали, что умственный труд порой может изматывать сильнее физического. И если это про вас, то прекрасно поможет Liftoff – положите упаковку на рабочий стол и готовьте напиток в любой удобный момент. Если же ваша работа предполагает постоянное умственное напряжение, то пропивайте курс таблеток N-R-G согласно ин-

струкции. Ну а если вы еще и увлечены физическими нагрузками, то нужно попробовать все продукты, чтобы подобрать оптимальный вариант под тип и интенсивность тренировок.

– Если говорить про вас, что из Liftoff, чая или таблеток N-R-G можно назвать вашим любимым продуктом?

– Вся троица прекрасна! Чай я пью каждый день на завтрак – он помогает проснуться. Таблетки N-R-G – курсом, они прекрасно поддерживают уровень энергии в межсезонье, когда все испытывают упадок сил. А Liftoff принимаю, когда нужно собраться «здесь и сейчас», тем более что оба вкуса – апельсин и лайм – сами по себе отлично тонизируют.

Бьюти-ритуалы Татьяны Тотьяниной

Наша кожа – это такой же орган, как и остальные в организме. Она защищает нас от повреждений и чутко реагирует на любые перемены в нашем теле. Именно поэтому на ее внешний вид и состояние во многом влияют внутренние процессы: начиная от гормонального фона и заканчивая питанием.

Именно поэтому важно заботиться о своей коже не только снаружи, но и внутри! Правильный рацион в течение дня, отсутствие вредных привычек, полноценный сон и качественная косметика помогают надолго сохранить молодость и красоту. Эти принципы легли в основу бьюти-философии Herbalife Nutrition. Так же, как мы подходим к разработке своих продуктов, мы создаем косметические линейки, в которых соединились наука и природа. И лучшим результатом труда наших ученых и косметологов можно по праву назвать серию HERBALIFE SKIN – сбалансированное питание для вашей кожи!



Ирина Лизун,
эксперт
Herbalife Nutrition
в области
сбалансированного
питания

Даже самый грамотный уход не заменяет правильного питания кожи. В его основе – достаточное количество белка, Омега-3, клетчатки и антиоксидантов в рационе, а также правильный питьевой режим.

Татьяна Тотьянина,
Олимпийская чемпионка,
посланица бренда
Herbalife Nutrition

– Татьяна, расскажите про свои бьюти-ритуалы.

– Я никогда не пренебрегаю трехступенчатой системой, даже в поездках: умывание, тонизирование, увлажнение. Линия HERBALIFE SKIN позволяет сделать ее максимально эффективной и комфортной: гель для умывания помогает освежить кожу, а тонирующий лосьон в виде спрея готовит кожу к нанесению дневного или вечернего крема. В холодное время года моей палочкой-выручалочкой стала Антивозрастная сыворотка, уже после которой наношу крем. А в теплый период и на море пользуюсь Защищающим кремом SPF30 для ухода за нежной кожей вокруг глаз. Кстати, лосьон всегда беру с собой в самолет – мы часто летаем, ведь все знают, что воздух на борту очень сухой. А спрей очень удобно наносить, не контактируя с кожей!

– Какие косметические продукты стали для вас настоящим открытием?

– Это очищающая маска на основе глины и мяты! Обычно маски не дают ярко выраженного эффекта – это, скорее, приятная часть ухода за собой в свободное время. Но маска из серии HERBALIFE SKIN действительно преображает кожу, делая ее более ровной и упругой. Думаю, те, кто пробовал этот продукт, согласятся со мной.

– Какой продукт HERBALIFE SKIN вы можете назвать любимым?

– Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи – универсальный продукт, который помогает моей коже выглядеть на все сто, даже если я не высплюсь.

– Какие изменения в состоянии кожи вы смогли заметить после того, как начали пользоваться косметикой SKIN?

– Самое главное – заметила не только я, но и окружающие! Кожа стала ровной, гладкой, упругой и сияющей, все благодаря тому, что HERBALIFE SKIN – широкая гамма средств, прекрасно сочетающихся между собой, найти подобную у других производителей или подобрать такой же уход с помощью отдельных средств других брендов практически невозможно.

Правильная косметика для правильного ухода

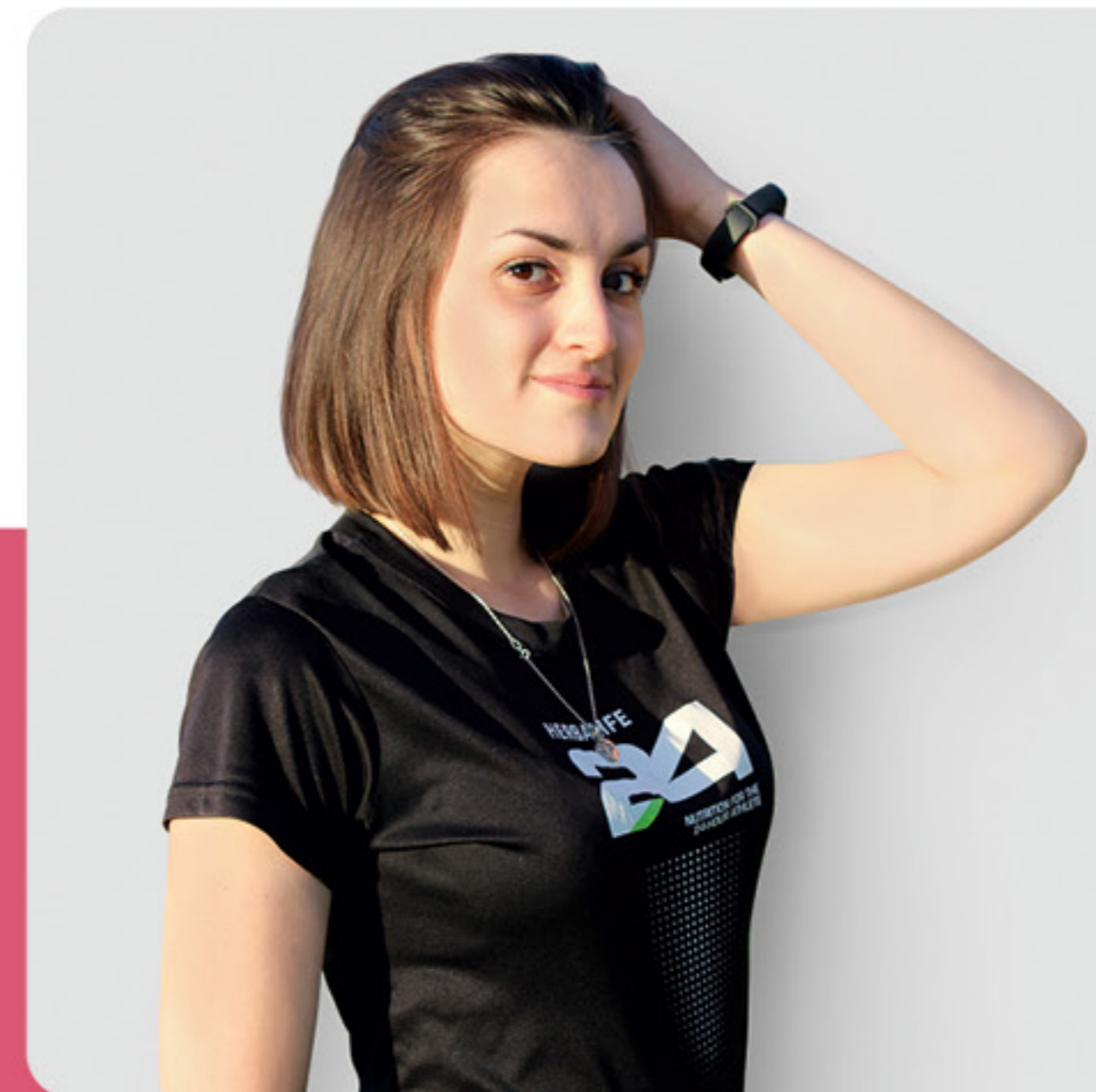
Осень и зима – непростое время для нашей кожи. На смену теплоте и влажному лету снова приходят жесткий ветер, мороз и пересушенный воздух от радиаторов. Именно поэтому ей потребуются активная забота и помощь. Хорошо, что у нас на вооружении есть линейка HERBALIFE SKIN, основанная на натуральных ингредиентах, имеющая в своем составе более 15 витаминов и растительных компонентов с доказанной клинической эффективностью, которая дает видимый результат уже **через 7 дней***. В этот период нам стоит сменить защитный дневной крем с SPF на активный увлажняющий дневной крем и усилить сывороткой. Однако не стоит забывать, что доставить все необходимые компоненты коже мы сможем лишь при грамотном очищении. А значит, научно разработанная система пошагового ухода нам поможет выстроить все этапы правильно.



Ирина Лизун,
эксперт
Herbalife Nutrition
в области
сбалансированного
питания



Всю линейку косметики смотрите на 50–51 стр.



Маргарита Галкина,
24 года

Моя кожа кардинально улучшилась!

В переходном возрасте у меня начались проблемы с кожей. Я пыталась их хоть как-то прикрыть челкой или одеждой, лишь бы окружающие не заметили, не осудили и не изучали мои неровности кожи.

В 2012 году я познакомилась с Herbalife Nutrition. Тогда я пришла в Клуб здорового образа жизни ради мамы, чтобы поддержать ее. Но в итоге это оказалось полезно и для меня! Ведь до встречи с Персональным консультантом я ела 2 раза в день, хоть и работала поваром. Почти сразу изменила режим и привычки питания, потом подключила косметическую линейку. Сначала было непросто, но я не сдавалась, и результат не заставил себя ждать! За 6 месяцев моя кожа кардинально улучшилась*, появилась уверенность в себе и ушли комплексы.

Когда у меня спрашивают, как мне удалось так измениться, я с гордостью рассказываю про сбалансированное питание и косметику Herbalife Nutrition – уверена, без них ничего не получилось бы! Каждая баночка теперь любимая, а утро начинается с умывания, тоника, Антивозрастной сыворотки и Геля вокруг глаз.

Моя жизнь полностью изменилась! Теперь я занимаюсь любимым делом и помогаю другим получать результаты, и не важно – вес это, кожа или доход. Я благодарна, что Herbalife Nutrition появился в моей жизни!

Консультант по питанию Herbalife Nutrition

Согласно данным ВОЗ, на сегодняшний момент существуют миллионы людей по всему миру, у которых до сих пор нет возможности должным образом заботиться о своем здоровье¹. В то время как у остальных траты на лечение возрастают с каждым годом. Отсутствие баланса как с одной, так и с другой стороны стимулирует международные компании, такие как Herbalife Nutrition, искать и предлагать решения, которые помогут людям жить полной и счастливой жизнью как можно дольше. ЗОЖ, забота о своем самочувствии и активное долголетие

становятся новым глобальным трендом, охватывающим разные сферы.

Именно поэтому к нам присоединяется все больше и больше людей, которые разделяют наши ценности и идеалы. Ученые, эксперты и Независимые Партнеры Herbalife Nutrition делают огромный вклад в улучшение качества жизни людей по всему миру! Открывая бизнес с Herbalife Nutrition, вы открываете новые возможности как для себя, так и для десятков и сотен тех, кто хочет позаботиться о своем самочувствии!



Наталья и Денис Ильденыевы, Get Team

Почему бизнес с Herbalife Nutrition?



ЗОЖ-тренд

Сейчас сфера правильного питания и заботы о самочувствии — одна из самых перспективных и востребованных в мире.



Свое дело

Согласно опросам, две трети молодых людей заявили, что их карьера связана с открытием собственного бизнеса².



Гибкий график

77% опрошенных миллениалов заявили, что гибкий график работы повышает их продуктивность².



Бренд № 1 в мире

В категории продуктов для снижения веса (19,7% доля на рынке и 4,9 млрд долларов выручки в 2018 году).



Стабильный доход

Помимо процента с продаж, Независимые Партнеры получают деньги от компании в качестве выплат и вознаграждений.

Узнайте больше о перспективах бизнеса у своего Персонального консультанта и станьте частью большой команды профессионалов!

Свой семейный бизнес с Herbalife Nutrition!

Наталья

Восемь лет назад я начала серьезно задумываться о своем самочувствии, питании и весе. По удачной случайности попала в Клуб здорового образа жизни, где нашла все ответы и избавилась от 7 лишних килограмм! Результаты меня радовали, и я заинтересовалась возможностями построения бизнеса с Herbalife Nutrition.

Начала обучение, посещая абсолютно все мероприятия в городе! Работала в команде со Спонсором, и вскоре у меня появились свои клиенты и доход³. Оценив возможности, я решила открыть Клуб в незнакомом для меня городе Нижнекамске. И в первый месяц работы уже появилось 15 новых клиентов, среди которых был и мой будущий муж Денис. Довольный своим результатом, он также заинтересовался бизнес-возможностями компании. Так у нас и появился свой семейный бизнес с Herbalife Nutrition!

Денис

С Herbalife Nutrition познакомился благодаря Наталье, которая была моим консультантом. Избавившись от 7 килограмм лишнего веса и набрав 6 килограмм мышечной массы, я улучшил самочувствие и питание*, вскоре посвятив все свое время бизнесу с Herbalife Nutrition.

А когда мы с Натальей поженились, то начали работать вместе! За эти 4 года мы квалифицировались в GET Team, и у нас появилось 10 Клубов и 25 Супервайзеров, 1 World Team и 1 Активный World Team³. Мы благодарны нашей потрясающей команде за готовность работать, преуспевать и менять себя ежедневно! Благодарны за невероятную возможность расти и развиваться, а также гордо нести миссию Консультанта по здоровому образу жизни!

*Если человек находится под медицинским наблюдением или у него есть хронические заболевания, то перед изменением режима питания и началом использования продукции Herbalife Nutrition необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное употребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.



Протеиновый коктейль Формула 1

- Ваниль #0141
- Шоколад #0142
- Клубника #0143
- Капучино #1171
- Маракуйя #0946
- Дыня (упаковка 2 кг) #0141



Пина Колада

- Дыня #0950
- Крем брюле #0940
- Шоколадное печенье #0146
- Кремовое печенье #0955
- Саше #2653



Травяной Напиток

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



Растительный напиток Алоэ

- Классический #0006
- Клюква #1189



#0242
Протеиновая смесь
Формула 3



#0102 Чай N-R-G
#0122 Таблетки N-R-G



#0155 Томатный суп с базиликом



#2669 Батончик Ф1 Экспресс

Протеиновые батончики



#0258 Миндаль
#0259 Шоколад-Арахис
#0260 Лимон



#1437 Восстанавливающий коктейль Herbalife 24



#1466 CR7 Drive



#3151 Liftoff Апельсин



#3152 Liftoff Лимон и Лайм



#0036 Найтворкс



#0043 Гербалайфлайн Макс



#1636 Формула 1 Вечерний коктейль



#2864 Овсяно-яблочный напиток



#2865 Комплекс пищевых волокон



#0265 Фильтр для очистки воды



#0266 Сменный картридж



Комплекс витаминов и минералов Формула 2 для мужчин #1745 для женщин #2038



#0139 Роузгард



#0022 Шизандра Эдванс



#2273 Иммьюн Бустер



#0111 Целл-у-лосс



#0117 Желтые таблетки



#0050 Термо Комплит



#3123 Клеточный активатор



#0003 Тан Куай Плюс



#0020 ЭкстраКаль



Ассортимент косметики Herbal Aloe

- Гель для душа #2561
- Смягчающий гель #2562
- Крем для тела #2563
- Укрепляющий шампунь #2564
- Укрепляющий кондиционер #2565



Косметическая линия «Белый чай»

- Крем для рук #0707
- Крем для ног #0708



Ассортимент косметики Herbalife SKIN

- Очищающий гель на основе алоэ #0765
- Очищающий гель на основе цитрусовых #0766
- Тонизирующий лосьон на основе трав #0767
- Антивозрастная сыворотка #0829
- Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз #0771
- Ежедневный увлажняющий крем #0830
- Гель для кожи вокруг глаз #0770
- Защищающий крем SPF30 #0828
- Ночной обновляющий крем #0827
- Очищающая маска на основе глины и мяты #0773
- Ягодный скраб #0772
- 7-дневная тестовая программа #0867

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Праздничное застолье теперь разрешается!

Заказывайте кулинарную книгу у своего Независимого Партнера, дарите ее близким и готовьте вкусные, полезные блюда вместе!



I #043K

Получайте результаты!

Ваш Консультант поможет вам:

- правильно ставить цели и добиваться результата
- узнать больше о сбалансированном питании с продуктами Herbalife Nutrition
- использовать продукты Herbalife Nutrition с большей пользой
- регулярно отслеживать свой прогресс
- получить постоянную помощь и поддержку для достижения 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.



Присоединяйтесь к сообществу единомышленников в социальных сетях!

@healthy.slim.camp
@healthy.skin.camp

@healthy.active.camp
@healthy.culinary.camp



instagram.com/herbalife_rsm



herbalife.ru



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

© 2019 Herbalife International, Inc.
Все права защищены.

#8673-34-RU
Июль 2019
RU-19-06-67



facebook.com/HerbalifeRSM



ok.ru/herbalifeofficial



vk.com/herbalifeofficial



youtube.com/HerbalifeRus



bud-v-forme.ru