



HERBALIFE NUTRITION

ОСЕНЬ 2018

РЕЦЕПТЫ С ЛЮБИМЫМИ ПРОДУКТАМИ
HERBALIFE

ПИТАЙСЯ
СБАЛАНСИРОВАННО



КАК
ПРОБЕЖАТЬ
СВОИ ПЕРВЫЕ
5 КМ

5 СПОСОБОВ
УСПОКОИТЬСЯ

10

MUST HAVE
ДЛЯ ТЕПЛОЙ ОСЕНИ

МИССИЯ
ВЫПОЛНИМА

ЭТОЙ ОСЕНЬЮ МИССИЯ ВЫПОЛНИМА С HERBALIFE!



Мечтаете изменить свою жизнь к лучшему? Этой осенью в тренде здоровый образ жизни, забота о себе, осознанное питание и суперфуды — самое подходящее время для обновления! Благодаря продуктам Herbalife и поддержке Персонального Консультанта по питанию наши клиенты всегда двигаются вперед — и все им по плечу: снижение и контроль веса, активный образ жизни, отличное самочувствие и долголетие.

СОДЕРЖАНИЕ

ТРЕНДЫ

Свежие новости
о здоровом питании



СТР. 5-7

ЗВЕЗДЫ ЛЮБЯТ

Посланники бренда
рассказывают об
осознанном питании



СТР. 8-11

СТИЛЬ

Как создать
женственный образ



СТР. 12-19

КАРЬЕРА

Эффективный путь
к успеху



СТР. 20-23

ЗДОРОВЬЕ

Все, что нужно знать
о клетчатке



СТР. 24-29

КРАСОТА

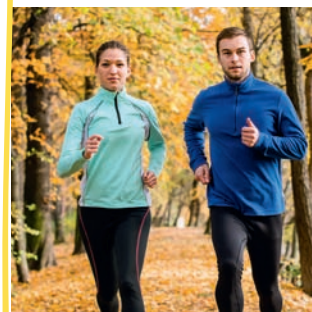
Уход за кожей
на каждый день



СТР. 30-35

ФИТНЕС

Как пробежать свои
первые 5 километров



СТР. 34-39

ОТДЫХ

5 способов
успокоиться



СТР. 40-43

ПРОСТО И ВКУСНО

Полезные блюда
с Herbalife



СТР. 44-47

ЗДОРОВОЕ УТРО

ДЛЯ ОТЛИЧНОГО НАЧАЛА ДНЯ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА «ЗОЛОТОГО ЧАСА» – ПЕРВЫХ 60 МИНУТ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ: СРАЗУ ВЫПИВАЙТЕ УТРЕННИЙ НАПИТОК HERBALIFE, ОТЛОЖИТЕ ГАДЖЕТЫ, СДЕЛАЙТЕ ЛЕГКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЗАКОНЧИТЕ СБАЛАНСИРОВАННЫМ ЗАВТРАКОМ HERBALIFE

ПИТАЙСЯ С УМОМ

- Многие думают, что правильное питание – это очередная диета, но это не так. Ученые доказали, что ограничения в еде не идут на пользу: лучше научиться планировать свой рацион.

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

- ТРАВЯНОЙ НАПИТОК
- РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ
- ФОРМУЛА 1

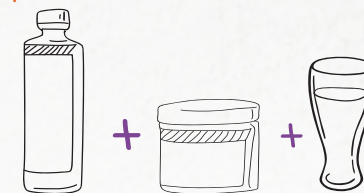


ТРЕНДЫ

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Из-за большого количества растворимых и нерастворимых пищевых волокон, содержащихся в Овсяно-яблочном напитке, эксперты Herbalife считают его настоящим суперфудом – едой будущего!

РЕЦЕПТ УТРЕННЕГО НАПИТКА



РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ 3 КОЛП.
 ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК 1 МЕРН. Л.
 ВОДА 400 МЛ

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ



Натуральный Алоэ для стимуляции пищеварительной системы

- Содержит Алоэ, который:
- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы
 - Стимулирует процесс пищеварения #0006

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК



Ежедневная поддержка пищеварительной системы

- Содержит растворимые и нерастворимые пищевые волокна, которые поддерживают функцию естественного очищения кишечника, которые помогают в формировании и поддержке полезной микрофлоры кишечника
- 17% суточной потребности организма в пищевых волокнах в 1 порции

#2864

ПЛАН ПИТАНИЯ 24/7

ТРЕНДЫ

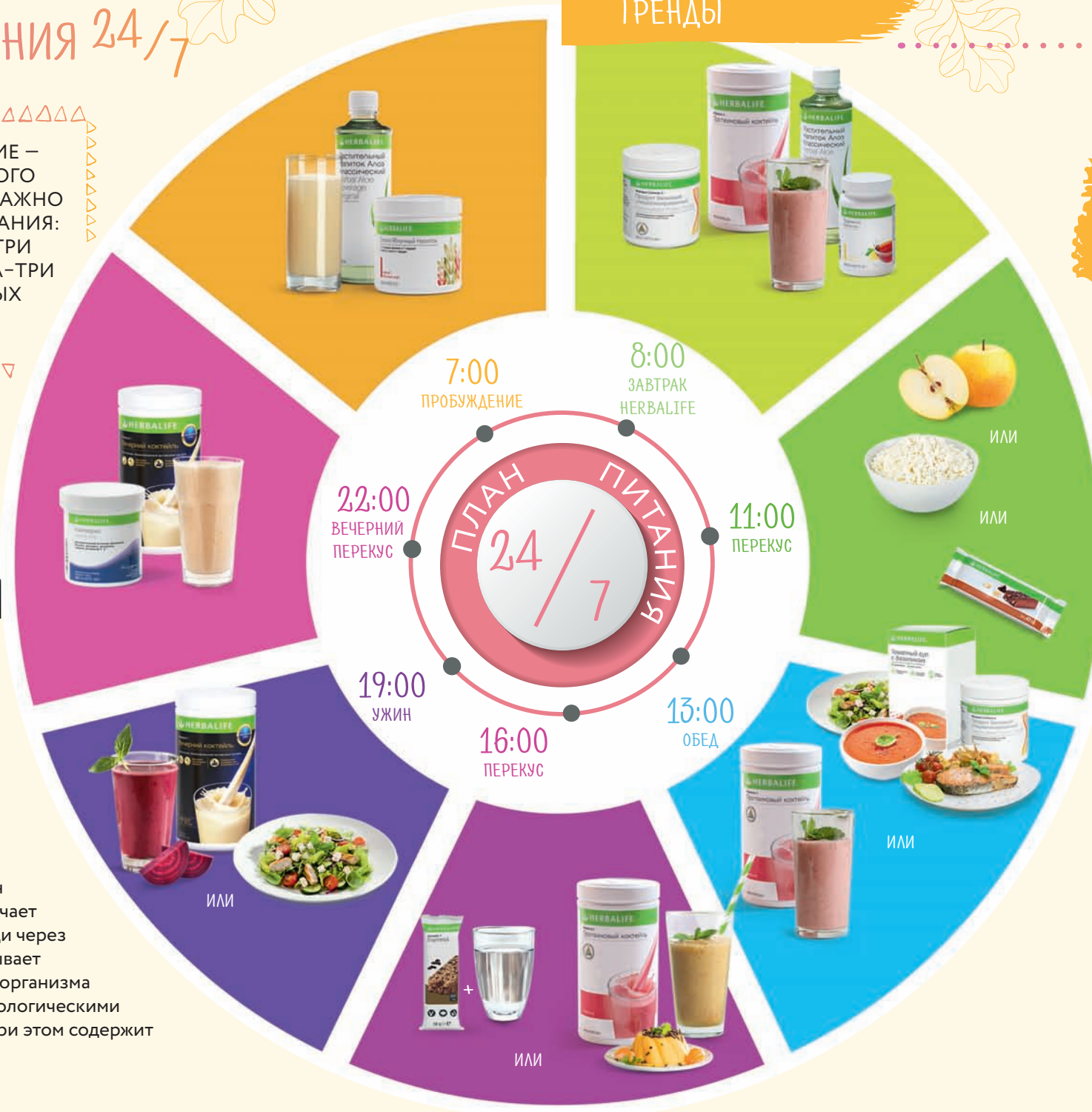
ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. ВАЖНО ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ: ОПТИМАЛЬНО – ТРИ ОСНОВНЫХ И ДВА-ТРИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



ДЭВИД ХИБЕР

Президент Научно-консультационного совета Herbalife, Директор Центра питания человека при Калифорнийском Университете¹

Профессор Дэвид Хибер разработал сбалансированный план питания*, который включает в себя 6–7 приемов пищи через каждые 3 часа. Он учитывает основные потребности организма в соответствии с его биологическими суточными ритмами и при этом содержит минимум калорий.



Планируйте режим питания: не забывайте завтракать, берите на работу продукты для обеда и перекусов.

- БЕЛКИ
- УГЛЕВОДЫ
- КЛЕТЧАТКА
- ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ
- ВОДНЫЙ БАЛАНС
- ЖИРЫ
- ВИТАМИНЫ
- ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

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.

СТАРТ ДНЯ: АЛЕКСЕЙ ЯГУДИН И ТАТЬЯНА ТОТЬМЯНИНА

ИЗВЕСТНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ ТАТЬЯНА ТОТЬМЯНИНА И АЛЕКСЕЙ ЯГУДИН ДОБИЛИСЬ В ЖИЗНИ МНОГОГО, И, КАЗАЛОСЬ БЫ, УДИВИТЬ ИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО. НО С ПОЯВЛЕНИЕМ В ИХ ЖИЗНИ ПРОДУКТОВ HERBALIFE ПРОИЗОШЛИ ПРИЯТНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ И ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ ПУТЬ РАЗВИТИЯ В СТОРОНУ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

– Как вам удается совмещать активный рабочий график и уделять время семье?

– Все дело в организованном распорядке дня, нашей энергии и стремлении жить на все 100%! У нас есть традиции, которые мы всегда соблюдаем, например каждое утро завтракаем вместе. С того момента, как мы стали Посланныками бренда Herbalife, мы ответственно подходим к нашему рациону: завтрак у нас с Растительным Напитком Алоэ, Протеиновым коктейлем Формула 1 и Травяным напитком. Благодаря большому выбору вкусов Формулы 1 завтраки у нас всегда разные, причем у каждого члена семьи есть свой любимый, например Ваниль или Клубника. Эти продукты заряжают нас энергией с самого утра!

ЗВЕЗДЫ ЛЮБЯТ



- Существуют ли еще какие-то принципы здорового образа жизни, которых вы придерживаетесь?
- Мы не забываем про отдых, стараемся вовремя ложиться спать и правильно питаемся в течение дня.
- Каким образом поддерживаете себя в тонусе?
- Мы постоянно на льду и на репетициях, много занимаемся спортом, часто летаем на самолетах. Чтобы быть все время на позитиве, нужна гармония в жизни, а она начинается с баланса в организме. В этом нам помогают продукты Herbalife — улучшают обмен веществ, заряжают энергией, способствуют правильной работе внутренних органов.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| Дыня #2793 | Ваниль #0141 |
| Маракуйя #0946 | Капучино #1171 |
| Клубника #0143 | Пина колада |
| Шоколад #0142 | #0950 |
| Крем-брюле
#0940 | Шоколадное
печенье #0146 |

#ЗАБОТАОГЛАВНОМ

РАЗНООБРАЗЬТЕ СВОЙ ЗАВТРАК

ДАЖЕ ЕСЛИ ОСЕННЕЕ УТРО ПАСМУРНОЕ И ДОЖДЛИВОЕ, УСТРОЙТЕ СЕБЕ В ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ ЛЕНИВЫЙ БРАНЧ И РАСКРАСЬТЕ ЕГО ВКУСНЫМИ И ПОЛЕЗНЫМИ БЛЮДАМИ С РАЗНООБРАЗНЫМИ ВКУСАМИ КОКТЕЙЛЯ ФОРМУЛА 1

ПУДИНГ С ЧИА*

Положите Формулу 1, молоко и семена чиа в банку, закройте ее крышкой и хорошенько встряхните несколько раз. Дайте настояться 10 минут. Раздавите ягоды вилкой, выложите их на дно чашки или глубокой тарелки. Аккуратно вылейте смесь с Формулой 1 поверх ягод. Накройте пленкой и поставьте на ночь в холодильник.

385

ккал

21 г

белков

13 г

жиров

47 г

углеводов

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Сбалансированная еда в стакане

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

ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» – 2 М. Л.
НЕЖИРНОЕ МОЛОКО – 250 МЛ
СЕМЕНА ЧИА – 2 СТ. Л.
ЯГОДЫ – 1/2 ЧАШКИ

ЗВЕЗДЫ ЛЮБЯТ

HERBALIFE NUTRITION

БОУЛ С ОВСЯНКОЙ*

315

ккал

11 г

жиров

14 г

белков

43 г

углеводов

ФОРМУЛА 1 «МАРАКУЙЯ» – 2 М. Л.
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ – 1 СТ. Л.
НЕЖИРНОЕ МОЛОКО – 250 МЛ
БАНАН – 1 ШТ.
МАРАКУЙЯ – 1 ШТ.

Смешайте Формулу 1 с теплым молоком и выложите смесь в глубокую тарелку или широкую чашку. Добавьте овсяные хлопья быстрого приготовления, банан и маракуйю. Дайте настояться (1 час).

УТРЕННИЙ ШЕЙК СО ШПИНАТОМ*

ФОРМУЛА 1 «ВАНИЛЬ» – 2 М. Л.
НЕЖИРНОЕ МОЛОКО – 250 МЛ
АНАНАС – 100 Г
СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ ШПИНАТА – 4 ШТ.
ОРЕХИ – 1 СТ. Л.

Измельчите все ингредиенты в блендере в однородное и нежное пюре по вкусу и снова взбейте в блендере.

337

ккал

15 г

жиров

22 г

белков

41 г

углеводов

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

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

10 ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ ТЕПЛОЙ ОСЕНИ

ПОСЛЕ ЛЕТА ТАК ХОЧЕТСЯ СОХРАНИТЬ КОМФОРТНУЮ АТМОСФЕРУ И ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ! С ЭТИМИ ПРЕДМЕТАМИ СДЕЛАТЬ ОСЕНЬ ТЕПЛЕЕ – ПРОЩЕ ПРОСТОГО: НАДЕВАЙТЕ ТОЛЬКО КРАСИВЫЕ ВЕЩИ, ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ УЮТНЫМИ АКСЕССУАРАМИ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАПАСИТЕСЬ ПРОДУКТАМИ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА*



ЗОНТ

Непогода будет в радость с ярким зонтом

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ

Для естественного сияния кожи, для всех типов кожи

- Без добавления парабенов
 - Протестировано дерматологами
 - Способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней
 - Кожа выглядит более сияющей и гладкой всего через 7 дней
 - Кожа в 2 раза более увлажненная в течение 8 часов
- #0830

1 2 3

ИММЮН БУСТЕР

Поддержка защитных сил организма

Действие:

- Эксклюзивная добавка EpiCor® поддерживает защитные силы организма
 - EpiCor® – зарегистрированная добавка из натуральных компонентов. В странах русскоязычного региона доступна только в продуктах Herbalife
 - Цинк, селен, витамины С и D способствуют оптимальному функционированию защитных сил организма. Кроме того, цинк, витамин С и селен защищают клетки от окислительного стресса
- #2273



СТИЛЬ



5 ШАРФ

4 ШИЗАНДРА

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

- Обладают мощным антиоксидантным действием
- Способствуют усилению защитных свойств организма против действия свободных радикалов

#0022



6

7

ФОРМУЛА 2. КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН

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



БУТЫЛКА HERBALIFE

Благодаря большому объему бутылки (900 мл) вода всегда будет с собой

#180A



8

БИЛЕТЫ В КИНО

Создавайте позитивное настроение сами: купите билеты в кино или театр

ПЕРЧАТКИ

9



Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для мужчин (стр. 49)

10 РЕЗИНОВЫЕ САПОЖКИ



* За счет добавки EpiCor®

КАК СТАТЬ СТРОЙНЕЕ

ПОКА ВЫ НА ПУТИ К СВОЕМУ ОПТИМАЛЬНОМУ ВЕСУ, ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАШИМИ ЛАЙФХАКАМИ. ОДЕЖДА МОЖЕТ ПОДЧЕРКНУТЬ ВАШИ ДОСТОИНСТВА И СКРЫТЬ НЕДОСТАТКИ



1 Темные тона интенсивнее поглощают солнечные лучи, поэтому фигура в такой одежде выглядит стройнее.



2 Всем известно, что горизонтальная полоска полнит, а вертикальная — стройнит. Максимально гармоничной фигуры можно добиться сочетанием этих принтов: небольшую грудь или узкие плечи «увеличит» верх в горизонтальную полоску, в то же время рисунок в вертикальную полоску облегчит низ.



3 Сделать худее руки поможет правильный рукав — лучше всего справится $\frac{3}{4}$. Но если выбираете длинный, то следите за тем, чтобы тот доходил до запястья, при этом не покрывая его.



4 Юбки и платья с А-силуэтом дополнительно уравновесят фигуру: визуально сузят бедра и подчеркнут талию.

СТИЛЬ

ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Ваши помощники на пути к стройной фигуре — продукты Herbalife для более эффективного снижения веса.*



ТЕРМО КОМПЛИТ

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

- Экстракт зеленого чая и мате способствуют более эффективному снижению веса
- Кофеин способствует увеличению метаболизма и поднятию тонуса
- Корица помогает снизить уровень глюкозы в крови, способствуя усвоению сахара

#0050

ЖЕЛТЫЕ ТАБЛЕТКИ



Входящие в состав ингредиенты помогают уменьшить тягу к сладкому

- Хром снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода
- Гарциния камбоджийская — богатый источник гидроксимионной кислоты, помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров

#0117

КЛЕТОЧНЫЙ АКТИВАТОР



Входящие в состав ингредиенты способствуют эффективному усвоению питательных веществ

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

#3123

* 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.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА

МЕЧТАЕТЕ ПОХУДЕТЬ К НОВОМУ ГОДУ И ВЫГЛЯДЕТЬ СНОГСИБАТЕЛЬНО В ВЕЧЕРНЕМ ПЛАТЬЕ? НАЧИНАТЬ МОЖНО УЖЕ СЕЙЧАС! С ПРОГРАММОЙ СНИЖЕНИЯ ВЕСА «МИНУС ДВА РАЗМЕРА ЗА ДВА МЕСЯЦА»* С БЕЛКОВЫМИ ПРОДУКТАМИ HERBALIFE ФОРМУЛА 1 И ФОРМУЛА 3 ВЫ ЗАМЕТИТЕ РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ЧЕРЕЗ ДВЕ НЕДЕЛИ, А НА НОВОГОДНЮЮ ВЕЧЕРИНКУ СМОЖЕТЕ НАДЕТЬ ТО САМОЕ ЛЮБИМОЕ ПЛАТЬЕ!

Результаты российского клинического исследования** подтверждают, что эта программа более эффективна по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой.

В ЧЕМ ЕЕ ПРЕИМУЩЕСТВА?



ЭТО ГИПОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА

1500 ккал в день; 50% углеводов, 20% белков и 30% жиров от энергетической ценности рациона — с включением двух белковых заменителей пищи — Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3, которая покажет максимальную эффективность при умеренных физических нагрузках и рационе правильного питания.



ПРОГРАММА НЕ ТРЕБУЕТ МНОГО ВРЕМЕНИ

Чтобы показать свою эффективность, а начинает работать уже с первых дней. А чтобы результат был еще более впечатляющим, Персональный Консультант по питанию составит для вас индивидуальный план питания и поможет следовать его рекомендациям.

* 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. Видимый результат был достигнут всеми участниками исследования после 2 недель пребывания в стационарных условиях. Снижение на 2 размера одежды было отмечено у 50% пациентов.

СТИЛЬ



ПРОДУКТ БЕЛКОВЫЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ФОРМУЛА 3 ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ

Низкокалорийный источник полноценного белка



- Содержит ценные виды белка: соевый и сывороточный
- Белок — важная составляющая программы снижения веса Herbalife
- Белок необходим для поддержания мышечной массы при снижении веса
- Обеспечивает более длительное чувство сытости

#0242



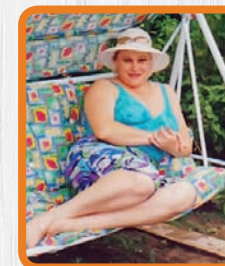
ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА = ФОРМУЛА 1 + ФОРМУЛА 3

МУЖ ЗАМЕТИЛ: «ЖЕНА ПРИОБРЕЛА МОДЕЛЬНУЮ ВНЕШНОСТЬ!»

Мое знакомство с Herbalife произошло три года назад. За это время я многому научилась: как правильно питаться и заниматься спортом, исключила из своего рациона колбасы, мучные продукты, газировку, жирное и жареное — все то, чем привыкла питаться раньше. Прекрасной заменой конфетам стали батончики, которые не только очень вкусные, но и дарят хорошее настроение и не вредят фигуре. За этот период мой личный результат составил минус 25*** кг! Я стала заниматься спортом и даже записалась на восточные танцы!

Видя мои успехи, моя семья и друзья тоже начали вести здоровый образ жизни. Я стала Независимым Партнером и консультантом по здоровому образу жизни в компании Herbalife Nutrition и за 3 года я помогла многим женщинам получить, наконец, фигуру своей мечты* и поменять сценарий своей жизни!

Светлана Окунева,
54 года



#ИСТОРИЯУСПЕХА

** Долгосрочные клинические испытания с участием 90 человек и продолжительностью 6 месяцев «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи и применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife®». Июнь 2011, НИИ Питания РАМН, Москва.

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

ЧТО В СУМОЧКЕ?

ВСЕГДА ЛЮБОПЫТНО, КАКИЕ АКСЕССУАРЫ И СРЕДСТВА УХОДА НОСЯТ С СОБОЙ КРАСИВЫЕ И УСПЕШНЫЕ ЖЕНЩИНЫ. МЫ УЗНАЛИ, ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ДАМСКОЙ СУМОЧКЕ.



ТАН КУАЙ

БАТОНЧИК ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

LIFTOFF

СТИЛЬ



БАТОНЧИК ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

Сбалансированная еда всегда под рукой

- Потрясающий вкус
- Удобная упаковка – всегда под рукой
- Сбалансированный состав с высоким содержанием полноценного белка, пищевых волокон, а также источник витаминов и минералов
- Легкий способ контролировать потребляемые калории даже на ходу
- 13 граммов белка
- 8,1 грамма пищевых волокон
- 206 калорий в порции #2669

ТАН КУАЙ

Фитокомплекс для снижения дискомфортных ощущений поддержания активного образа жизни

Разработан специально для женщин

Содержит:

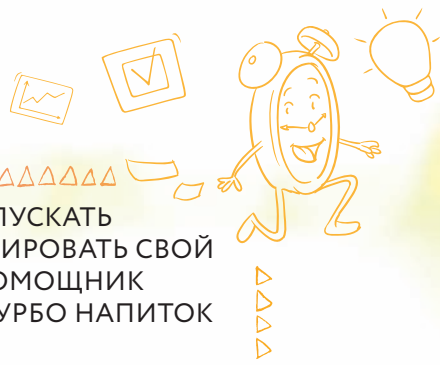
- Корень дягиля, который способствует расслаблению мышц, снимая дискомфорт и болезненные ощущения
- Ромашку лекарственную, которая обладает расслабляющим и успокаивающим действием, снимает напряжение в мышцах #0003

LIFTOFF

Заряд энергии и концентрация в нужный момент!

- Содержит кофеин, который способствует поддержанию тонуса и сохранению концентрации
- Содержит кофеин, который способствует улучшению умственной и физической работоспособности
- Обогащен витаминами С и В3, содержит также В1, В2, В5, В6, В7, В12
- Содержит в 10 раз меньше калорий, чем в других популярных энергетических напитках
- Удобный формат шипучей таблетки
- 1 порция Liftoff = около 15 ккал #3152

ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ



ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ВСЕ УСПЕВАТЬ И НЕ УПУСКАТЬ НИ ОДНОЙ МИНУТЫ, НАУЧИТЕСЬ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ ДЕНЬ, НЕДЕЛЮ И ДАЖЕ МЕСЯЦ. ВАШ ПОМОЩНИК НА ПУТИ К ПОСТАВЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ – ТУРБО НАПИТОК HERBALIFE!

- 1 Начните с составления планов «на завтра»
- 2 Учитывайте даже самые незначительные, на первый взгляд, дела
- 3 Обязательно внесите в план приемы пищи (не менее четырех)
- 4 В конце дня подведите итоги
- 5 Чтобы не ощущать голод в течение дня, держите под рукой Турбо Напиток

ТУРБО НАПИТОК* – незаменимый помощник для тех, кто ведет активный образ жизни

- Помогает побороть чувство голода и не сорваться на вредный перекус
- Хорошо насыщает и помогает не переесть во время основных приемов пищи
- Поддерживает организм с минимальным количеством жиров и углеводов



#0242



#2864

КАРЬЕРА

РЕЦЕПТ ТУРБО НАПИТКА

- РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ – 2-3 КОП.
- ТРАВЯНОЙ НАПИТОК – 1 Ч. Л.
- КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН – 1 СТ. Л.
- ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРМУЛА 3 – 4 СТ. Л.
- ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК – 1 СТ. Л.
- ВОДА – 2 Л



2 Л = ВСЕГО 147 КИЛОКАЛОРИЙ!

БЕЛОК в составе Турбо Напитка способствует поддержанию мышечной массы при снижении веса

СОДЕРЖИТ АЛОЭ для поддержки естественной работы пищеварительной системы

КЛЕТЧАТКА в составе Турбо Напитка помогает восполнить дефицит пищевых волокон в современном рационе

КОФЕИН в составе Турбо Напитка позволяет повысить уровень энергии

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК

Польза 6 фитокомпонентов для поддержания тонуса в течение дня!

- Содержит комплекс ингредиентов* для усиления антиоксидантной защиты организма
- Содержит кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование



#0006



#2865



#0255



ПОЧЕМУ HERBALIFE?

HERBALIFE ПРЕДОСТАВЛЯЕТ НЕ ТОЛЬКО ОДНИ ИЗ ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, НО И ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕСТИ БИЗНЕС В ИНДУСТРИИ ПРЯМЫХ ПРОДАЖ. ХОТИТЕ ЗНАТЬ, КАК МОЖНО ПОЛУЧАТЬ ДОХОД ОТ БИЗНЕСА С НАМИ? ОБРАТИТЕСЬ ЗА БОЛЕЕ ПОДРОБНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ К НЕЗАВИСИМОМУ ПАРТНЕРУ HERBALIFE, КОТОРЫЙ ДАЛ ВАМ КАТАЛОГ

МИРОВОЕ ПРИЗНАНИЕ



Вашим партнером станет компания мирового класса, которая эффективно ведет свою деятельность уже более 35 лет.

Мы постоянно растем, открываем новые рынки, новые производства и Центры продаж, представляем новые продукты и инновационные разработки. Акции Herbalife котируются на Нью-Йоркской фондовой бирже (NYSE: HLF).

ИННОВАЦИИ И КАЧЕСТВО



- 4 собственных научных центра инновации.
- Сотрудничество с ведущими мировыми учеными и специалистами.
- Высококачественное растительное сырье.
- Точное соблюдение технологии. Все это обеспечивает залог качества нашей продукции, которым мы по праву гордимся.

ФИНАНСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ*



- Бизнес-модель Herbalife – одна из самых эффективных в индустрии прямых продаж.
- Выгодный и гибкий план вознаграждения позволяет Независимым Партнерам получать доход от розничных продаж и развития своего бизнеса, а также другие виды вознаграждения*.
- Около 73% оборота компании возвращается к Независимым Партнерам в виде выплат*.

ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА



Независимые Партнеры повышают свою квалификацию и успешно развивают бизнес. Для этого мы предоставляем вам самые современные обучающие программы, в том числе международные тренинги с участием ведущих мировых экспертов, постоянную обратную связь, рекламную и информационную поддержку.

КАРЬЕРА

«ПУТЬ К СЕМЕЙНОМУ СЧАСТЬЮ»

Виктор. В детстве я был не очень спортивным, страдал от лишнего веса, меня больше интересовала успеваемость в школе – школу я окончил с одной четверкой по физкультуре, а после получил 4 высших образования. Мое знакомство с Herbalife началось с посещения клуба «Бодрое утро» в 2015 году, где я познакомился со своей будущей женой Любовью. Я получил отличный результат по самочувствию и весу** и позже полностью сконцентрировался на семейном бизнесе в качестве Независимого Партнера.

Я безумно благодарен супруге за то, что она в свое время поверила в бизнес-возможности, упорно шла к успеху через сложности на пути, за то, что смогла «достучаться» до меня и показать мне те возможности, которые предлагает бизнес с Herbalife.



ЛЮБОВЬ МИРОНОВА
И ВИКТОР БУДИЩЕВ

Якутск, Россия

Любовь и Виктор. Сегодня у нас в организации около 50 Клубов, свыше 300 Супервайзеров, в том числе 13 GET Team. Мы не собираемся останавливаться на достигнутом и переехали в другую страну – Казахстан, где продолжим строительство новой команды с нуля.

Мы благодарны своим партнерам за то, что направляли, вдохновляли, поддерживали и учили.

Любовь. Herbalife появился в нашей семье в 1997 году, когда моя мама стала Независимым Партнером. Окончив университет и получив диплом бухгалтера-экономиста, я планировала построить карьеру госслужащего. В 2010 году у меня состоялся разговор с папой, который только что вернулся «окрыленным» из Школы Будущих Миллионеров в Турции, изменивший мою жизнь. Уже в 2011 году я стала стажироваться в Клубе Спонсоров. Первое время было тяжело, было очень сложно научиться новому с нуля. Но совсем скоро я открыла свой первый Клуб. Это было самым правильным решением в моей жизни! В 2015 году я познакомилась со своим будущим мужем, который пришел ко мне в Клуб в качестве клиента. Год спустя мы впервые совместно посетили Экстраваганзу в новом статусе Millionaire Plus. После этого Виктор присоединился к бизнесу, совмещая его с основной работой.

#ИСТОРИЯУСПЕХА



* Приведенные доходы и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными. Для получения дополнительной информации о возможных доходах Независимых Партнеров обратитесь к Ежегодному отчету о среднем уровне вознаграждений, выплачиваемых Herbalife, опубликованному на сайтах www.Herbalife.com и www.MyHerbalife.com. Построение розничного бизнеса, который мог бы обеспечивать озвученный уровень дохода, занимает продолжительное время, деятельность Независимых Партнеров по обучению и поддержке других Независимых Партнеров в качестве Спонсора является их личным выбором и ведет к получению комиссионных и других видов вознаграждений, которые являются частью их доходов.

** 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.

ПРАВИЛЬНАЯ РАБОТА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ОТ ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНИКА ЗАВИСЯТ НЕ ТОЛЬКО ПРОЦЕССЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ, НО И ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА – ИММУНИТЕТ, СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ДАЖЕ НАСТРОЕНИЕ. МИКРОФЛОРА ПИТАЕТ И ЗАЩИЩАЕТ НАШ ОРГАНИЗМ



Для эффективной работы пищеварительной системы и питания микрофлоры используйте Комплекс пищевых волокон, Растительный напиток Алоэ Клюква и Овсяно-яблочный напиток Herbalife.



#1189

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ КЛЮКВА



Освежает на протяжении всего дня, поддерживая водный баланс.



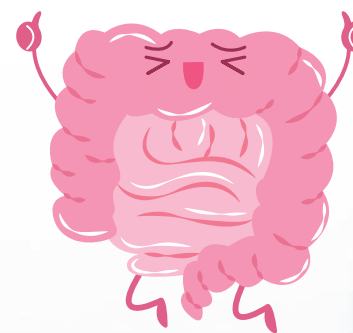
КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН



Комплекс пищевых волокон – ежедневная поддержка оптимальной микрофлоры

- В одной порции содержится:
 - 10% от рекомендуемого уровня суточного потребления
 - 3 г пребиотиков (растворимых пищевых волокон)
 - Натуральный вкус
 - 16 ккал
- #2865

ЗАБОТА О ГЛАВНОМ



ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Ежедневная поддержка пищеварительной системы



- Содержит растворимые и нерастворимые пищевые волокна, которые поддерживают функцию естественного очищения кишечника и помогают в формировании и поддержке полезной микрофлоры
 - 17% суточной потребности организма в пищевых волокнах в одной порции
- #2864



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ПОДДЕРЖКИ ПИЩЕВАРЕНИЯ:

- 1 Питайтесь регулярно (в одни и те же часы)
- 2 Питайтесь дробно (минимум 4 приема пищи в день)
- 3 Питайтесь сбалансированно
- 4 Выпивайте достаточное количество воды
- 5 Больше двигайтесь
- 6 Высыпайтесь, снизьте стрессовую нагрузку

Общий вес микрофлоры взрослого человека может достигать 1,5–3 кг.



ВОДА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

УПРУГАЯ ГЛАДКАЯ КОЖА, ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ И МНОГО ЭНЕРГИИ: ВСЕ ЭТО ОРГАНИЗМУ СПОСОБЕН ПОДАРИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ БАЛАНС. РАЗБЕРЕМСЯ, КАК ЕГО ДОСТИЧЬ!

Правило 1

Каждый день выпивать минимум 35 мл воды на 1 кг массы тела. Горячие напитки – не в счет.

Правило 2

Выпивайте стакан воды за полчаса до каждого приема пищи и стакан воды через час после, а также периодически пейте по половине или целому стакану, независимо от приема пищи.

Правило 3

Избегайте обезвоживания: нехватка воды чревата неприятными и даже опасными последствиями – от головокружения до потери сознания. Грамотный питьевой режим поможет избежать обезвоживания и его последствий.



#0265

#0266

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

ЗДОРОВЬЕ



ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

ВЫВЕДЕНИЕ ТОКСИНОВ

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

БЫСТРЫЙ МЕТАБОЛИЗМ

УМЕНЬШЕНИЕ ВЕСА

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Излишки жидкости в организме могут создавать проблемы. К задержке воды часто приводит чрезмерное употребление соли. Следите за этим, а также старайтесь уделять больше времени физическим упражнениям и введите в рацион биологически активную добавку Целл-у-лосс.



ЦЕЛЛ-У-ЛОСС



Входящие в состав ингредиенты способствуют деликатному выведению жидкости из организма

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

#0111



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ 27

КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ОДИНОЧКУ ИНОГДА ОЧЕНЬ ТРУДНО – ПРОЩЕ СДЕЛАТЬ ЭТО ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ. КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – МЕСТО, ГДЕ РОЖДАЮТСЯ ВАШИ ПОБЕДЫ!

Здесь вы узнаете все о том, как поменять свои привычки и начать питаться сбалансированно, как достичь результата и сохранять его, как заботиться о своем организме. Здесь вы получите рекомендации Персонального консультанта по питанию, который будет постоянно поддерживать и вдохновлять вас на пути к цели.



ЧТО ТАКОЕ КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ?

- Информация о питании, которую вы с пользой сможете применять для себя и своих близких*
- Персональный Консультант по питанию и здоровому образу жизни
- Группа единомышленников, объединенных общими целями
- Постоянная поддержка других участников и вдохновение

* 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.

ЗДОРОВЬЕ



«КО МНЕ ВЕРНУЛАСЬ МОЛОДОСТЬ И ЭНЕРГИЯ!»

Татьяна Потанина

До беременности мой вес составлял 55 кг, но после родов я стала весить 80 кг! Я боялась лишний раз посмотреть на себя в зеркало, ужасно переживала, хотя муж говорил: «Не волнуйся, люблю тебя и такую». Но я решила доказать всем, что вернусь к своему весу — села на жесткую диету, морила себя голодом, ходила в спортзал, плавала, бегала. Через год я добилась поставленной цели, но мне все время хотелось вкусненького, и я продолжала с этим бороться, голодала и сидела на диете.

Однажды моя знакомая, которая скорректировала фигуру и похорошела, пригласила меня в клуб Здорового образа жизни. Я решила попробовать каждое утро завтракать в клубе и результат мне понравился очень. Потом мой консультант порекомендовала мне посещать Группу Поддержки и академию успеха, где я стала изучать основы Сбалансированного питания и Здорового образа жизни, поменяла питание дома и свой режим дня. Сегодня этой программой пользуется моя семья, и моему примеру последовали знакомые. Теперь я удерживаю вес, посещаю онлайн-тренинги и получаю дополнительные знания и мотивацию. Спасибо HERBALIFE!



Я УДЕРЖИВАЮ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС И ЗНАЮ, КАК ПОМОЧЬ ДОБИТЬСЯ ЭТОГО МОИМ ЗНАКОМЫМ И БЛИЗКИМ!

#КЛУБЗОЖ #ИСТОРИЯУСПЕХА

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

ПОДГОТОВКА КОЖИ К ЗИМЕ: 5 ПРОСТЫХ ШАГОВ

- 1 Подберите средства, которые подходят вашему типу кожи. Попробуйте 7-дневную тестовую программу Herbalife Skin.
- 2 Наносите увлажняющий крем за 40 минут до выхода из дома – именно столько времени требуется влаге, чтобы впитаться и не замерзнуть прямо на лице при холодной температуре на улице.
- 3 Включите в рацион побольше морепродуктов, зелени и цитрусовых – они помогут коже сопротивляться перепадам температур и не шелушиться.
- 4 Воды в холодный период хочется меньше, но организм нуждается в ней все так же. Старайтесь пить около двух литров в день, а для мотивации купите себе классную бутылку.
- 5 Конечно, в холодное время года так хочется принять горячую ванну, но это, к сожалению, очень сушит кожу. Лучше принимать теплый душ и сразу после наносить ухаживающее средство.



7-дневная тестовая программа
#0867

ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

Ежедневный уход за кожей лица должен проходить в три этапа.



1 Очистение
Очищать кожу нужно и утром, и вечером.

2 Тонизирование
После очистки лица необходимо нормализовать кислотность поверхности кожи.

3 Увлажнение
Недостаток влаги может привести к сухости кожи, потере эластичности и появлению морщин.

КРАСОТА

ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN БАЗОВЫЙ УХОД ЗА ЛИЦОМ

Очищение:

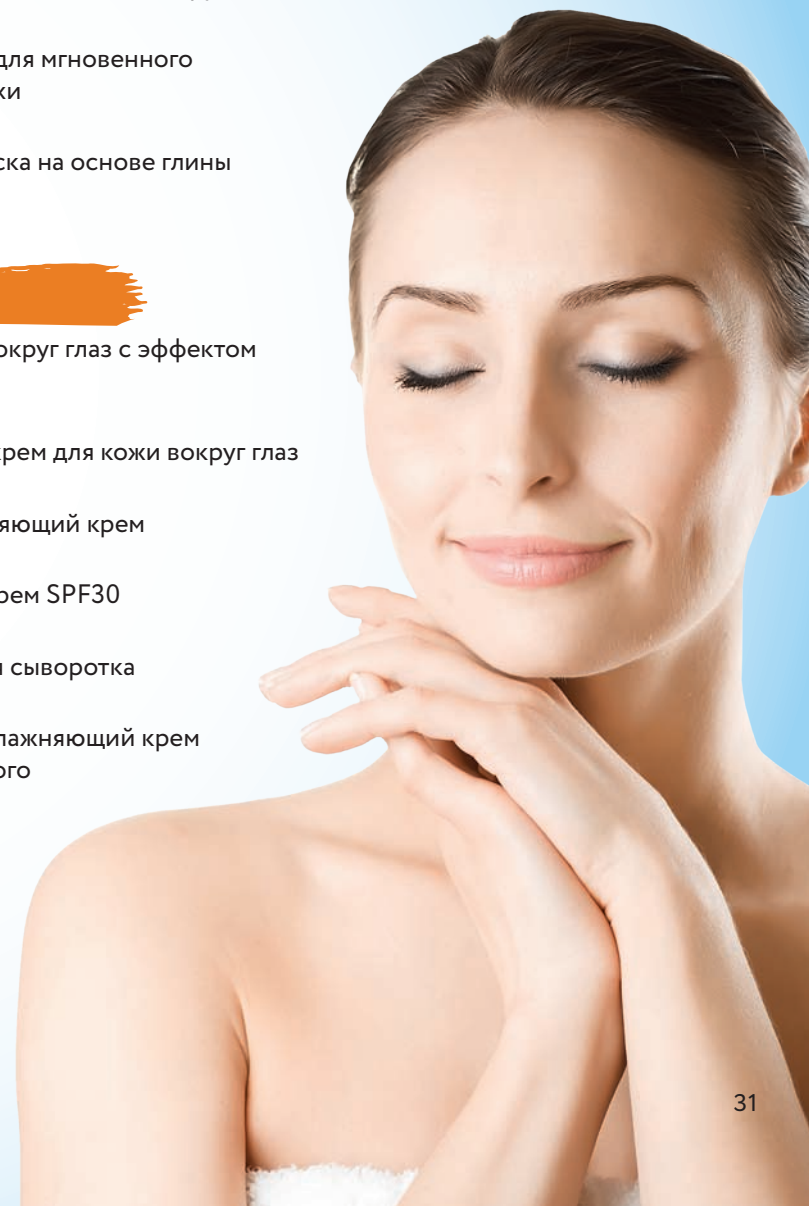
- Очищающий гель на основе Алоэ #0765
- Очищающий гель на основе цитрусовых #0766
- Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи #0772
- Очищающая маска на основе глины и мяты #0773

Тонизирование:

- Тонизирующий лосьон на основе трав #0767

Увлажнение:

- Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга #0770
- Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз #0771
- Ночной обновляющий крем #0827
- Защищающий крем SPF30 #0828
- Антивозрастная сыворотка #0829
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи #0830



КРАСИВЫЕ РУКИ И КРЕПКИЕ НОГТИ

УХОЖЕННЫЕ РУКИ - ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА ЖЕНЩИНЫ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ. И ДАЖЕ ЕСЛИ МЫ РЕГУЛЯРНО ЗАБОТИМСЯ О КОЖЕ ЛИЦА И ШЕИ, КОЖЕ РУК И ЗДОРОВЬЮ НОГТЕЙ МЫ НЕ ВСЕГДА УДЕЛЯЕМ ДОСТАТОЧНО ВНИМАНИЯ.

С наступлением холодного времени года руки, в первую очередь, нуждаются в увлажнении. В этом помогут средства из косметических линий Herbal Aloe и «Белый чай».



КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ «БЕЛЫЙ ЧАЙ»

Крем для рук

- Эффективно увлажняет и питает
- Легко впитывается, не оставляет жирной пленки
- Обладает легким ароматом белого чая
- Способствует обновлению кожи и помогает предотвратить ее преждевременное старение
- Образует тонкий защитный слой #0707



КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ HERBAL ALOE

Смягчающий гель

- Алоэ вера смягчает и увлажняет кожу
- Кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения #2562

Крем для тела

- Увлажненность кожи увеличивается на 100% уже после первого применения #2563

КРАСОТА

Укрепить ногти можно с помощью ЭкстраКаль: за счет дополнительного кальция происходит укрепление структуры ногтей, а витамин D, которого так не хватает осенью, помогает кальцию лучше усваиваться.

ЭКСТРАКАЛЬ



Кальций и комплекс микроэлементов для поддержания костной ткани



3 таблетки ЭкстраКаль обеспечивают 100% суточной нормы потребления кальция

В составе:

- Кальций, который способствует поддержанию костной ткани крепкой и сильной
- Витамин D, для лучшего усвоения кальция

#0020

В домашних условиях полезно делать ванночки с настоями лекарственных трав: ромашки, зверобоя или мяты.



БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПОДГОТОВКА К ТРЕНИРОВКЕ

ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НЕОБХОДИМО ВСЕМ, НО ЧТОБЫ ТРЕНИРОВКА ПРОШЛА УСПЕШНО, К НЕЙ НАДО ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ. ЗАРЯД ЭНЕРГИИ ПОДАРЯТ НЕ ТОЛЬКО ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРАВИЛА РЕЖИМА И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, НО И ПРОДУКТЫ HERBALIFE

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН



Чтобы потратить энергию, ее сначала нужно накопить. Соблюдайте режим дня.

ЭКИПИРОВКА



Удобная спортивная одежда и обувь — не прихоть, а важные элементы успешной тренировки.

РАЗМИНКА



Начните с кардио-упражнений — они быстро прогревают все тело и избавляют от риска потянуть мышцы.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Полезные углеводы запасают организм энергией, а белки помогают набрать мышечную массу.

ВОДНЫЙ БАЛАНС



Во время занятий спортом организму особенно важно поддерживать водный баланс. Чтобы предотвратить обезвоживание — запаситесь бутылочкой питьевой воды без газа.

ФИТНЕС



ЧАЙ И ТАБЛЕТКИ N-R-G



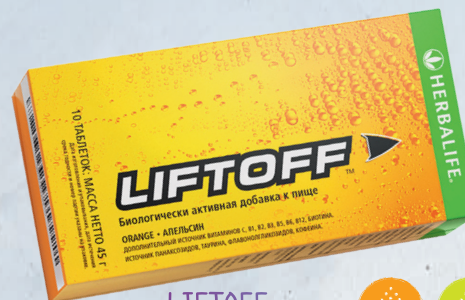
Натуральная гуарана для поднятия тонуса

Содержат гуарану, кофеин и экстракт чая, которые обеспечивают:

- длительный тонизирующий эффект
- увеличение уровня энергии

Чай #0102

Таблетки #0122



В одной упаковке 10 шт.

LIFTOFF



Заряд энергии и концентрация в нужный момент!

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

Апельсин #3151

Лайм #3152



ПРОТЕИновые БАТОНЧИКИ

Лакомство с пользой для фигуры

- Помогают контролировать вес
 - Сладкое без лишних углеводов
 - 3 великолепных вкуса
- Ваниль-Миндаль #0258
Шоколад-Арахис #0259
Лимон #0260

В одной упаковке

14 шт.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ

ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ Я ХОТЕЛ БЫТЬ ЛУЧШИМ. ДЛЯ ЭТОГО Я МНОГО РАБОТАЮ НАД СОБОЙ И ИСПОЛЬЗУЮ КАЖДУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ. ИМЕННО ПОЭТОМУ Я СОТРУДНИЧАЮ С КОМПАНИЕЙ HERBALIFE NUTRITION – МИРОВЫМ ЛИДЕРОМ В ОБЛАСТИ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

CR7 DRIVE

Спортивный напиток нового поколения

Три уровня поддержки:

- Восполнение водного баланса благодаря комплексу электролитов магния, калия, натрия
- Поддержка выносливости
- Содержание витаминов В1 и В2, которые способствуют эффективному метаболизму

#1466



HERBALIFE
NUTRITION

Звезда мирового футбола и посланник бренда Herbalife Криштиану Роналду

#CR7DRIVE

БЕГ ПОМОГАЕТ МНЕ ЧУВСТВОВАТЬ ВКУС К ЖИЗНИ!

Илья Куклин, 31 год

Сколько себя помню, мне всегда нравилось бегать. Но раньше для меня было подвигом преодолеть 3 км, а хотелось пробежать целый марафон!

Два года назад коллега предложил мне помочь разобраться с питанием и пригласил в Клуб ЗОЖ Herbalife. Я был уверен, что питаюсь правильно, но атмосфера в клубе произвела неизгладимое впечатление, и захотелось возвращаться сюда снова и снова!

Консультант помог мне составить план питания — начали со Сбалансированного завтрака и коктейля Формула 1. Уже через одну неделю на вечерней пробежке я и не заметил, как пробежал 5 км, а через две — уже 10 км. Спустя всего полгода я пробежал свой первый Московский марафон — 42,2 км!

Сейчас готовлюсь покорить один из самых сложных и красивейших горных марафонов мира — Jungfrau, в Альпах, в Швейцарии. Чувствую себя замечательно.

#ПОКАЖИСЕБЯ24



*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.

КАК ПРОБЕЖАТЬ СВОИ ПЕРВЫЕ 5 КМ



ХОТИТЕ НАЧАТЬ БЕГАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ В ТОНУСЕ ИЛИ ПОХУДЕТЬ? ПРОБЕЖАТЬ 5 КИЛОМЕТРОВ МОЖЕТ КАЖДЫЙ! HERBALIFE NUTRITION РАЗРАБОТАЛ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК ДЛЯ ВАШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ HERBALIFE 24



Источник белка, который способствует:

- ускоренному восстановлению после анаэробных нагрузок
- восстановлению и наращиванию мышечной массы
- Содержит железо для лучшего обеспечения тканей кислородом



#1437

#ЯМОГУНА5

1 Начните следить за тем, сколько вы двигаетесь, для поддержания мышечного тонуса и нормального веса мужчинам и женщинам от 18 до 40 лет в день следует проходить 12 тысяч шагов.

2 Если с активными пешими прогулками вы уже справляетесь, можно переходить к легкому бегу. Но не переусердствуйте — чрезмерные нагрузки не пойдут вам на пользу.

3 После интенсивных занятий спортом важно восполнить энергию. Используйте Восстанавливающий коктейль Herbalife24 в течение 30 минут после физических нагрузок.

ПЛАН ТВОЕГО ЗАБЕГА НА 5 КМ



	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Пн	30 мин	40 мин	3x 8 мин 4 мин	2x 10 мин 3 мин	3x 10 мин 3 мин
Вт	Отдых	Отдых	20 мин	30 мин	40 мин
Ср	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Чт	8x 2 мин 2 мин	4x 4 мин 2 мин	4x 6 мин 2 мин	4x 8 мин 2 мин	30 мин
Пт	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
Сб	8x 2 мин 2 мин	4x 4 мин 2 мин	4x 6 мин 2 мин	4x 8 мин 2 мин	3x 1 мин 30с
Вс	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых	Отдых
	Ходьба	Бег	Ускорение	Отдых	Повторы

Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом. За более подробной информацией обратитесь к своему Консультанту по питанию.

Участуй в челлендже Herbalife: тренируйся, выкладывай фото с тренировок с хештегом:

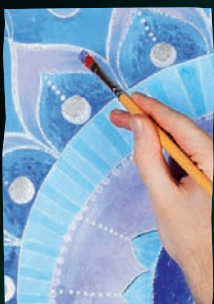
#ЯМОГУНА5

5 СПОСОБОВ УСПОКОИТЬСЯ

МЫ СТАЛКИВАЕМСЯ СО СТРЕССОМ ЕЖЕДНЕВНО. ВАЖНО УМЕТЬ СВОЕВРЕМЕННО РАСЛАБЛЯТЬСЯ – В ЭТОМ ПОМОГУТ ЛЕГКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, ПРОГУЛКИ, ЛЮБИМОЕ ХОББИ ИЛИ ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ

1 САМОМАССАЖ

Сделайте самомассаж: намочите руки и начните массировать шею и плечи, постепенно увеличивая интенсивность в течение 40–60 секунд.



2 ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Представьте себе приятный визуальный образ голубого и белого оттенков, например прохладную воду или чистое небо.

3 МУЗЫКА

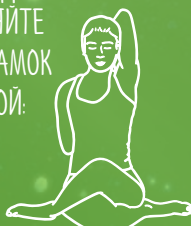
Музыка поможет снять напряжение при стрессе, но подойдут не все стили: выбирайте спокойную классику, а также произведения для релаксации.



ПРОГИБЫ СПИНЫ: 1 МИН



ПООЧЕРЕДНО СОЕДИНЯЙТЕ РУКИ В ЗАМОК ЗА СПИНОЙ: 1 МИН



РАСЛАБЬТЕ МЫШЦЫ СПИНЫ: 1 МИН



4 Справиться с волнением поможет легкая гимнастика и дыхательные упражнения: дышите размеренно, считая при каждом вдохе и выдохе от 1 до 4.

ОТДЫХ

5 НАЙТВОРКС

РАЗРАБОТАН В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С НОБЕЛЕВСКИМ ЛАУРЕАТОМ ЛУИ ИГНАРРО*

Конечно, невозможно заранее быть готовым ко стрессу, но мы можем помочь нашему организму справляться с чрезмерными нагрузками. Комплекс аминокислот Найтворкс содержит:

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



#0036



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

СОН НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

НА ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ ПРИХОДИТСЯ БОЛЕЕ 40% ОТ ВСЕХ ПОЛУЧЕННЫХ ЗА СУТКИ КАЛОРИЙ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ ОЖИРЕНИЯ** ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ HERBALIFE ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ПЕРЕД СНОМ



ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1



Вечерняя еда без лишних калорий

1 продукт – 2 использования:

- Сбалансированный ужин или легкий вечерний перекус
- Безграничное количество рецептов
- насыщает без чувства тяжести*
- Содержит специальный ингредиент, способствующий полноценному сну и хорошему самочувствию на следующий день**

#1636



* 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 и сон (Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep) // Neurosci Biobehav Rev, 34 (3). С. 387–407. doi: 10.1016/j.neubiorev.2009.08.005; Markus C. R., Jonkman L. M., Lammers J. H., Deutz N. E., Messer M. H., & Rigtering 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.

ОТДЫХ

РЕЦЕПТ ТВОЕГО ЭФФЕКТИВНОГО СНА

Смешайте все ингредиенты Дрим-шейк с водой в блендере



ДРИМ-ШЕЙК

- ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1 – 3 СТ. Л.
- ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРМУЛА 3 – 1 СТ. Л.
- НАЙТВОРКС – 2 МЕРН. Л.
- ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК – 1 МЕРН. Л.
- ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН – 1/4 Ч.
- КУБИКИ ЛЬДА



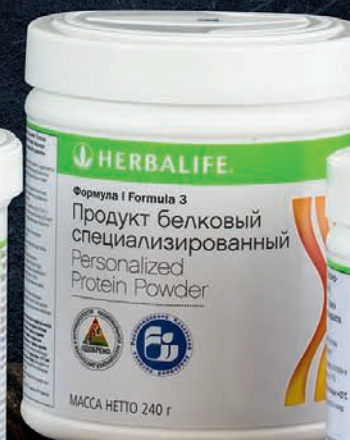
L-ТРИПТОФАН, ВХОДЯЩИЙ В СОСТАВ ВЕЧЕРНЕГО КОКТЕЙЛЯ ФОРМУЛА 1, ПОМОГАЕТ СОКРАТИТЬ ВРЕМЯ ЗАСЫПАНИЯ

#ЛАЙФХАК

Недостаток сна и нарушения его ритма могут негативно сказаться на здоровье и общем самочувствии. Сон продолжительностью 7–8 часов даст организму полностью отдохнуть.



#0036



#0242



#2864

#ЛАЙФХАК

Нередко причиной тревожного сна и бессонницы является... голод! Коктейль Дрим-шейк подарит чувство сытости и будет способствовать улучшению качества сна — сделает его более крепким и полноценным.



#HERBALIFE_РЕЦЕПТЫ

РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ*

ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЕДЫ И НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ О ЛИШНЕМ ВЕСЕ — ПРОЩЕ ПРОСТОГО! ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ HERBALIFE В СВОИХ КУЛИНАРНЫХ ЭКСПЕРИМЕНТАХ, ЧТОБЫ РАЗДЕЛИТЬ РАДОСТЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И НАТУРАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ СО СВОИМИ БЛИЗКИМИ

ТОМАТНЫЙ СУП СО ВКУСОМ БАЗИЛИКА



Вкусный и полезный овощной суп, который помогает эффективно контролировать вес

- Изысканный вкус: сочные томаты и аромат пряного базилика
- Содержит инулин – пребиотическую клетчатку
- Богат белком и пищевыми волокнами для поддержания чувства сытости

Упаковка 672 г, в 1 упаковке 21 порция #0155



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

ПРОСТО И ВКУСНО

HERBALIFE NUTRITION

ПИЦЦА «ВЕГЕТАРИАНСКАЯ»*

ТЕСТО:

ТВОРОГ (2-9%) – 100 Г
ФОРМУЛА 1 «ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» – 8 МЛ.
ЯЙЦО – 2 ШТ.
СОЛЬ, ПЕРЕЦ, БАЗИЛИК ПО ВКУСУ

СОУС:

ТОМАТНЫЙ СУП HERBALIFE – 2 МЛ.
ВОДА – 50 МЛ
ФОРМУЛА 3 – 1 М. Л.
ЧЕСНОК, БАЗИЛИК ИЛИ ПЕСТО – 1 ЛОЖКА
СЫР – 40 Г

НАЧИНКА:

ЛУК РЕПЧАТЫЙ – 20 Г
ШАМПИньОНЫ, БРОККОЛИ,
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ – ПО 30 Г
ПОМИДОР – 50 Г

Смешать ингредиенты для теста. Раскатать его, смазать соусом, выложить начинку. Запекать при 180 градусах 10–15 минут.



566
граммов

827,2
ккал

81,4 г
белков

31,8 г
жиров

52 г
углеводов

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

РУЛЕТ «КЛУБНИЧНЫЙ ТВИСТ»*

- ◆ ЯЙЦО – 4 ШТ.
- ◆ ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК – 2 М. Л.
- ◆ ФОРМУЛА 1 (ЛЮБОЙ) – 6 М. Л.
- ◆ КАКАО – 10 Г (1 Ч. Л.)
- ◆ МОЛОКО 2,5% – 100 МЛ
- ◆ КРЕМ: ТВОРОГ 0% – 200 Г
- ◆ ФОРМУЛА 1 «КЛУБНИКА» – 2 М. Л.
- ◆ ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК – 1 М. Л.
- ◆ МОЛОКО 2,5% – 100 МЛ
- ◆ КЛУБНИКА СВЕЖАЯ – 100 Г

Взбить яйца в пенку. Просеять Овсяно-яблочный напиток, Формулу 1 и какао, добавить в эту же емкость молоко и яйца. Перемешать венчиком (небыстро).

Выложить тесто на пергамент и разровнять до 1 см. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 20 мин. Взбить крем до однородной массы.

Остывший корж выложить на пленку дном вверх, смазать кремом. Ягоды и фрукты – по желанию. Завернуть в рулет с помощью пленки.

855
граммов

1091,8
ккал

114,3 г
белков

37,7 г
жиров

64,9 г
углеводов

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



СПРОСИ ЭКСПЕРТА

ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ HERBALIFE NUTRITION
ИРИНА ЛИЗУН

В ДЕТСТВЕ МНЕ ВСЕГДА ДАВАЛИ РЫБИЙ ЖИР — ВРАЧИ ГОВОРИЛИ О ЕГО ОГРОМНОЙ ПОЛЬЗЕ. ЕСТЬ ЛИ СЕГОДНЯ СОВРЕМЕННЫЕ АНАЛОГИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРИНИМАТЬ ВЗРОСЛЫМ?

Анна, 57 лет



В данный момент рекомендуют принимать не просто рыбий жир, а продукты с более высокой концентрацией жирных кислот Омега-3 ЭПЕ и ДГЕ. Одним из таких продуктов является Гербалайфлайн Макс. Он не только содержит необходимое количество Омега-3, но и не оставляет послевкусия рыбьего жира и подходит для вегетарианцев.



ОМЕГА-3

#0043

КОМПЛЕКС ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

ГЕРБАЛАЙФЛАЙН МАКС

Новая улучшенная формула

- Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 для поддержки сердечно-сосудистой системы, зрения и нормальной функции мозга
- Более высокие концентрации жирных кислот Омега-3 ЭПЕ и ДГЕ в капсуле*
- Не оставляет послевкусия рыбьего жира

- Новая вегетарианская гелевая капсула
- Содержит эфирные масла тимьяна и перечной мяты, которые освежают вкус

* По сравнению с предыдущей формулой Гербалайфлайн: в среднем в 3 раза больше ЭПЕ и ДГЕ в 1 капсуле

СПРОСИ ЭКСПЕРТА



Я СЛЫШАЛА, ЧТО КУРКУМА — НОВЫЙ СУПЕРФУД, ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ИММУНИТЕТА И ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЙ СТАРЕНИЕ. ЧО ЭТОЙ СПЕЦИИ МНОГО НЕ СЪЕШЬ, КАК БЫТЬ?

Ирина, 35 лет

Куркума - это действительно *тренд* в диетологии, пожалуй, уже последние лет 5. Улучшает самочувствие, состояние кожи и волос, помогает при снижении веса и действительно относится к антиэйджинговым специям. Вкус у куркумы довольно нейтральный, поэтому для начала попробуйте добавлять ее по чуть-чуть (буквально

на кончике ножа), но не только в привычные блюда, например к курице, а даже в зеленые салаты. Также можно ввести дополнительно добавки с куркумой — например, Роузгард, который, помимо куркумы, содержит антиоксиданты розмарина, брокколи, моркови. В такой комбинации они будут работать еще интенсивнее.

РОУЗГАРД

Комплекс мощных антиоксидантов для продления молодости клеток

РОЗМАРИН

КАПУСТА, БРОККОЛИ, МОРКОВЬ

ЭКСТРАКТ КУРКУМЫ

- Экстракт розмарина — мощный антиоксидант, помогает предотвратить преждевременное старение клеток

- Содержит витамины: С и Е, которые обеспечивают дополнительную антиоксидантную защиту
- А и С, которые помогают усилению естественной защиты организма



#0139

СПРОСИ ЭКСПЕРТА



ЗАМЕТКИ

ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ HERBALIFE NUTRITION ИРИНА ЛИЗУН

Я ВЕДУ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЮСЬ. В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ИНТЕНСИВНО ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ И ЧУВСТВУЮ, ЧТО ОРГАНИЗМУ НУЖНА ПОДДЕРЖКА. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ?

Владимир, 42 года

Здравствуй, Владимир! Очень похвально, что вы за здоровый образ жизни. Однако интенсивные тренировки требуют дополнительного введения витаминов и микроэлементов, так как их расход при нагрузках

увеличивается. Вы можете подобрать специализированный комплекс — лучше, если это будет специализированный комплекс для спорта или для мужчин. Например, это может быть Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для мужчин.



#1745

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**

ВИТАМИНЫ

БЕТА-КАРОТИН

ФОРМУЛА 2. КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ ДЛЯ МУЖЧИН

Разработан с учетом внутренних потребностей и особенностей мужского организма. В состав входит 24 питательных вещества

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

НЕ ПРОПУСТИ НИ ДНЯ!

УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ЗАЩИТНЫХ СИЛ ОРГАНИЗМА



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ ПО ПИТАНИЮ:



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

© 2018 Herbalife International,
Inc. Все права защищены.
(бесплатная линия
для звонков из России)

#8673-31-RU
Сентябрь 2018
RU-40-07-18



ok.ru/
herbalifeofficial



instagram.com/herbalife_rsm



facebook.com/
HerbalifeRSM



vk.com/
herbalifeofficial



youtube.com/
HerbalifeRus

Будь в форме

bud-v-forme.ru

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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ