



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА К ЛУЧШЕМУ



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА К ЛУЧШЕМУ!

НАСТАЛА ПОРА ИЗМЕНИТЬ ВНЕШНИЙ ОБЛИК
И ВНУТРЕННИЙ МИР – СДЕЛАТЬ ИХ БОЛЕЕ ЯРКИМИ
И СОВЕРШЕННЫМИ, СТАТЬ ЛУЧШЕ!

КАК?

Миллионы клиентов Herbalife
более чем в 90 странах мира
ЗНАЮТ ОТВЕТ!

ОСЕНЬ – самое подходящее время, чтобы учиться жить иначе, учиться новому! Дети мы из года в год усаживались осенью за парты. Организм «помнит» об этом. Именно в осеннее время мы наиболее восприимчивы к новой информации, она усваивается легко и естественно.

Конечно же, мы никого не станем «сажать за парту». Да, за нашими продуктами, программами питания и формулами стройности стоят исследования ученых мирового масштаба, целая наука. Но! Нам удалось придать этой информации легкую и увлекательную форму.

В этом каталоге вы найдете полезные знания, а понадобится совет – Персональный Консультант по здоровому образу жизни всегда вам поможет.

СОВЕТ:

Поставьте перед собой цель и начните перемены к лучшему этой осенью!

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА НА ОСЕНЬ



ПИТАЕМСЯ ПО ХИБЕРУ

УЧИМ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ,
КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
НА ВСЕ 100.



СТР. 6-7

КАК ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ОСЕНЬЮ

РАЗБИРАЕМ ОСОБЕННОСТИ
КЛУБА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ И ГРУППЫ
АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.



СТР. 40-41

РЕЦЕПТ ПЕРЕКУСА

УТОЛЯЕМ ГОЛОД ШЕЙКОМ,
СДЕЛАННЫМ ПО ОСЕННЕМУ
РЕЦЕПТУ.



СТР. 18-19

#ВРЕМЯ ПРИШЛО ПОДДЕРЖАТЬ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА

УЗНАЕМ О НОВИНКАХ
СЕЗОНА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ВАМ СТАТЬ КРЕПЧЕ
И АКТИВНЕЕ.

СТР. 32-33



УДОБНОЕ РЕШЕНИЕ

ЗНАКОМИМСЯ С ПРОДУКТОМ-
БЕСТСЕЛЕРОМ –
КОКТЕЙЛЕМ ФОРМУЛА 1.



СТР. 10-11

-2 – ЭТО ПЛЮС!

ИЗУЧАЕМ ПРОГРАММУ
«МИНУС 2 РАЗМЕРА ЗА 2 МЕСЯЦА».



СТР. 24-25

ВЕЧЕРНЯЯ ВСТРЕЧА С ИННОВАЦИЕЙ

ЗНАКОМИМСЯ С РЕВОЛЮЦИОННЫМ ПРОДУКТОМ
«ФОРМУЛА 1 ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ» –
ПОЛЕЗНЫМ УЖИНОМ И ПОЗДНИМ
ПЕРЕКУСОМ.



СТР. 20-21

ПЛАН ПИТАНИЯ ПРОФЕССОРА ХИБЕРА



ДЭВИД ХИБЕР

Чтобы чувствовать себя на все сто этой осенью и всегда, попробуйте следовать правилам питания*, разработанным профессором Хибером**. Они учитывают базовые потребности организма, суточные ритмы, особенности внутренних процессов пищеварения, выработки и расходования энергии и т. д.



ВАЖНО!
Правильный рацион включает в себя 5-6 приемов пищи.

Желательно завтракать, обедать, ужинать и перекусывать в одно и то же время. Особое внимание стоит уделить составу продуктов, которые мы употребляем. Идеальный рацион должен быть богат белком, полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами, макро- и микроэлементами, пищевыми волокнами и водой. При этом количество жиров, сахара, соли и алкоголя должно быть ограничено или сведено к минимуму.

- Белки
- Водный баланс
- Углеводы
- Жиры
- Клетчатка
- Витамины
- Витамины и минералы
- Физические нагрузки

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

** Дэвид Хибер, председатель Научно-консультационного совета Herbalife и директор Центра питания человека при Калифорнийском университете. Калифорнийский университет является независимой организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife.

УЧИМСЯ ЗАВТРАКАТЬ С УМОМ

НАЧНИТЕ ДЕНЬ ПРАВИЛЬНО — С ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА!

За завтраком организм получает «топливо» для старта в новый день. Каким он станет, во многом зависит от состава и энергетического потенциала продуктов, которые мы употребляем в пищу. Их миссия огромна: окончательно «разбудить» организм, напитать энергией каждую клеточку, «завести» пищеварительную систему, подарить ощущение сытости и вместе с тем легкости (едва ли кому-то хочется начать день с тяжести в желудке).

Разбуди свой организм!

Выпей утренний напиток перед завтраком!

Вода — 400 мл

Овсяно-яблочный напиток — 1 ложка

Растительный напиток Алоэ — 3 колпачка



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ И УГЛЕВОДОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ КЛЕТЧАТКУ, ОГРАНИЧЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ.

ЕСЛИ УТРО НАЧИНАЕТСЯ С «НЕПРАВИЛЬНОГО» ЗАВТРАКА — СЛИШКОМ ТЯЖЕЛОГО ИЛИ, НАОБОРОТ, СКУДНОГО И МАЛОЦЕННОГО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СОСТАВА, — ОРГАНИЗМУ ТРУДНО НАСТРОИТЬСЯ НА ВЕРНЫЙ ЛАД.

Протеиновый коктейль Формула 1

Более подробная информация на стр. 10-11

#0143

#0006



Растительный напиток Алоэ

Содержит алоэ, который:

- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы¹
- Стимулирует процесс пищеварения¹

¹ Langmead L. et al. Alimentary pharmacology & therapeutics, 2004: 19(7), 739-747. Bland, J. Effect of Orally Consumed Aloe Vera Juice, Preventive Medicine 14, 152-154, 1985.

Травяной напиток

Содержит:

- Комплекс ингредиентов* для усиления антиоксидантной защиты организма¹
- Кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование²

* Экстракты черного и зеленого чая, кофеин, семена кардамона, цветки гибискуса и мальвы.

¹ Либерман Х. Р., Вертман Р. Дж., Эмди Ж. Ж., Робертс С. и Ковальца И. Л. Психодармакология, 1987: 92(50), 308-312. Куриника Дж. Т. и Гарнер Л. С. Физиология и поведение, 1986: 37, 397-408.

² Линен Р., Руденбург А. Дж. С., Тайжбург Л. Б. М., и Вайсман С. А. Европейский Журнал Диетического питания, 2000: 54(1), 87-92. Хордсон Дж. М., Падли И. Б., Крофт К. Д., Барки В., Мори Т. А., Кассетта Р. А. и Бейлин Л. Дж. Американский Журнал Диетического питания, 2000: 71(5), 1103-1107.

#0255

БЫСТРО & ПОЛЕЗНО.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Вам придется по вкусу перемены, к которым мы призываем. Они экономят время, позволяя питаться быстро, но при этом сбалансированно, с учетом всех потребностей организма.

Сытный и полезный Протеиновый коктейль Формула 1 – выбор тех, кто живет насыщенной жизнью, следит за фигурой и хочет успеть все.

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1 – ЭТО:



Полноценное питание за 2 минуты



Основа программы снижения веса Herbalife¹



#0143

МАССА НЕТТО 550 г

*Протеиновый
коктейль
Формула 1 –
сбалансированная
#ЕДАВСТАКАНЕ**



9 изысканных вкусов на выбор



Эффективность, подтвержденная клиническими исследованиями²

Совсем необязательно тратить время на готовку, составляя полноценное меню из множества продуктов. Практически все необходимое можно найти в продукте-бестселлере от Herbalife – Протеиновом коктейле Формула 1! Смешайте коктейль с водой или молоком, при желании добавьте фрукты, и в мгновение ока у вас прекрасный завтрак, обед или ужин*.

* Продукция Herbalife может быть выбором для одного или двух приемов пищи в течение дня. Рекомендации по использованию продукции указаны в маркировке.

Коктейль содержит все самое необходимое организму – натуральный белок, клетчатку, более 20 витаминов и минералов. В одной порции всего около 200 ккал, что позволяет успешно контролировать вес.

#СБАЛАНСИРОВАННОЕПИТАНИЕ



1 ПОРЦИЯ ≈

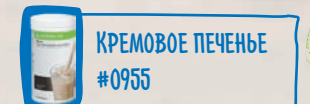
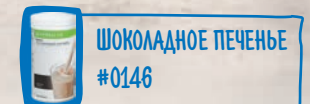
200
КАЛОРИЙ

ВИТАМИНЫ
И МИНЕРАЛЫ

17г
БЕЛОК

КЛЕТЧАТКА

УГЛЕВОДЫ



*Согласно информации, указанной на этикетке.

¹ 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.

² Гаппарова К. М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24-30.

УМНЫЙ ПЕРЕКУС = ПОЛЬЗА + ВКУС

Между основными приемами пищи – завтраком, обедом и ужином – важно научиться делать небольшие перекусы.

Во-первых, это наша «страховка» от переедания и поддержка в борьбе с лишним весом. Съев между завтраком и обедом что-то питательное, но низкокалорийное, в обед мы наверняка съедим гораздо меньше.

Во-вторых, за счет перекусов мы пополняем запасы энергии, которую непрерывно расходует в течение дня. Благодаря этому поддерживается хорошее самочувствие и работоспособность.

В-третьих, давно известно: питаться лучше небольшими порциями. Так организму проще усваивать питательные вещества.

ПРОТЕИновые БАТОНЧИКИ HERBALIFE – ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС!



Они придадут энергии, восстанавливают чувство сытости и помогают избежать переедания во время основных приемов пищи.

Протеиновые батончики Herbalife содержат весомую порцию белка для умственной и мышечной энергии¹. Это сладкое «на отлично», без лишних углеводов, надежный вариант для тех, кто следит за фигурой.

ЗАМЕТКА:

Батончик легко помещается даже в миниатюрный клатч.

Выбирайте один из 3-х вкусов – Лимон, Миндаль или Шоколадно-арахисовый – и наслаждайтесь сытным перекусом без лишних углеводов, с пользой для организма.



МИНДАЛЬ
#0258



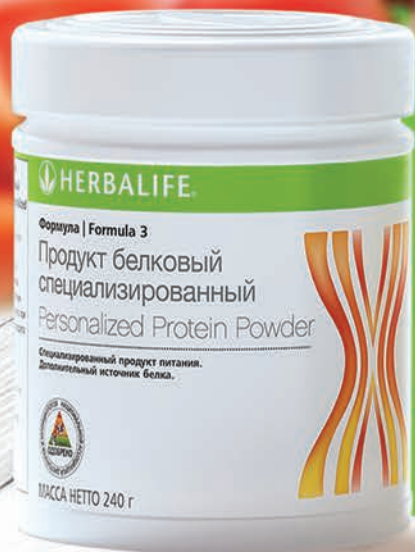
ШОКОЛАДНО-АРАХИСОВЫЙ
#0259



ЛИМОН
#0260



¹ Один батончик содержит 14% (10 г) суточной потребности в белке. Рекомендуется использовать Протеиновый батончик как часть Программы контроля веса Herbalife.



ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРМУЛА 3

Низкокалорийный источник ценного соевого и сывороточного белка. Белок обеспечивает долгое чувство сытости и является важной составляющей здорового меню, а также программы снижения веса Herbalife¹.

#0242

ТЫКВА — НЕВЕРОЯТНО ПОЛЕЗНЫЙ ОВОЩ

Здесь содержатся:
Пектин, благотворно влияющий на холестериновый обмен;
Железо, повышающее уровень гемоглобина; Витамин С, укрепляющий иммунитет.

ВАЖНО!

Обязательно включайте в рацион популярные осенние овощи: кабачки, тыкву, баклажаны, сладкий перец, цветную капусту. Дайте организму возможность сделать запасы витаминов и минералов перед долгой зимой.

Соединив овощи с Протеиновой смесью Формула 3, мы получим сбалансированное блюдо. В овощах содержатся главным образом углеводы, а вот белка в них не так много. Протеиновая смесь Формула 3 обогащает овощные блюда качественным белком — важнейшим компонентом правильного питания.

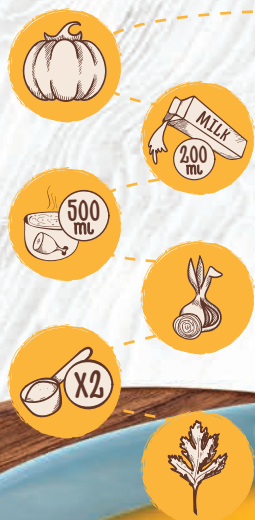
ОСЕНЬ = ОВОЩИ

ОСЕНЬ — СЕЗОН «УМНЫХ» ОВОЩЕЙ. ОНИ РОСЛИ ЛЕТОМ, В ЕСТЕСТВЕННЫХ УСЛОВИЯХ, ПОД СОЛНЦЕМ. ПОЛЗЫ ОТ НИХ ЗНАЧИТЕЛЬНО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОТ «ВНЕСЕЗОННЫХ» — ТЕХ, ЧТО МОЖНО КРУГЛЫЙ ГОД ВСТРЕТИТЬ В СУПЕРМАРКЕТАХ.

КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ

Ингредиенты

- 500 г тыквы
- 1 стакан молока
- 500 мл куриного бульона
- 1 головка репчатого лука
- зелень (по вкусу)
- 2 ч. л. Протеиновой смеси Формула 3



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тыкву порезать на дольки, запечь в духовке в течение 20-25 минут, охладить. Взбить кусочки тыквы в блендере с молоком, нашинкованным луком, куриным бульоном и Протеиновой смесью Формула 3. Посолить, добавить специи по вкусу. Дать крем-супу настояться в течение 2-3 часов. Подавать в горячем или холодном виде, украсив свежей зеленью.



СОБЛЮДАЙТЕ ВОДНЫЙ БАЛАНС!

Осенью мы теряем воду не так активно, как в летнюю жару. Но это не значит, что можно забыть про совет пить достаточное количество воды.

Стоит также помнить, что не все жидкости равноценны. Кофе не столько насыщает нас влагой, сколько изгоняет ее из организма. Не менее коварны сладкие напитки и газировка. От первых можно поправиться, вторые не лучшим образом влияют на пищеварение.

ФИЛЬТР ДЛЯ ВОДЫ HERBALIFE –
ЭТО ЧИСТАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ВОДА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.



#0265

Фильтр со сменными кассетами хорошо очищает водопроводную воду, удаляя до 100%* вредных примесей. Полезные микроэлементы при этом сохраняются в полном объеме**.

По результатам тестирования, фильтр Herbalife превзошел даже известные европейские марки***!



Единственно правильное решение – пить воду. Главное, чтобы вода была по-настоящему чистой!



#0266

СОВЕТ: *Возьмите воду с собой*

* По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды ЗАО «Роса», 2007 г.: хлор – до 100%, свинец – более 98%, нефтепродукты – до 100%, пестициды – более 99%.

** По результатам лабораторного тестирования ЗАО «Меттэм-Технологии».

*** По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды ЗАО «Роса», 2007 г.



ИМЕЕТ ИЗЫСКАННЫЙ
ВКУС.



ОБЛАДАЕТ
СБАЛАНСИРОВАННЫМ
СОСТАВОМ!



ПОМОГАЕТ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
ВЕС!



ВСЕГДА ПОД РУКОЙ
БЛАГОДАРЯ УДОБНОЙ
ЭРГОНОМИЧНОЙ УПАКОВКЕ.

ОБЕД: КАРМАННЫЙ ВАРИАНТ

Бывают ситуации, когда пообедать в привычном понимании не получается. На это банально не хватает времени из-за работы, поездок, плотного графика дел. И тогда нас спасает вкусный и полезный перекус – батончики Формула 1 Экспресс.

Сбалансированные всеми питательными веществами и заряжающие энергией, они всегда под рукой.

#2669

В СОСТАВЕ БАТОНЧИКОВ МНОГО БЕЛКА
ДЛЯ МЫШЕЧНОЙ И УМСТВЕННОЙ
ЭНЕРГИИ, КЛЕТЧАТКА ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ
И ФИГУРЫ, КОМПЛЕКС ИЗ 23
ВАЖНЕЙШИХ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ.



ВАЖНО:

Не забыть перекусить после тренировки!

ЯБЛОЧНЫЙ ПЕРЕКУС

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

ЯБЛОЧНЫЙ СЕЗОН В САМОМ РАЗГАРЕ. ПОЧЕМУ БЫ НЕ ПОБАЛОВАТЬ СЕБЯ ШАРЛОТКОЙ? ПОПРОБУЙТЕ НАШ ОСОБЕННЫЙ «ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ» – ВКУСНЫЙ И НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ ПЕРЕКУС, УТОЛЯЮЩИЙ ГОЛОД НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ. СПЕЛЫЕ ЯБЛОКИ, КОТОРЫМИ ТАК БОГАТА ОСЕНЬ, ВСЕГДА НАЙДУТСЯ ДЛЯ ЭТОГО РЕЦЕПТА.



Шейк «Яблочный пирог»

- 2 ложки Протеинового коктейля Формула 1 со вкусом ванили
- 1 ложка Комплекса пищевых волокон
- 1 чашка обезжиренного молока
- 1 чашка свежих кусочков яблока
- Немного корицы, мускатного ореха и гвоздики

16Г
УГЛЕВОДЫ

18,5Г
Белки

1,5Г
ЖИРЫ

285
ККАЛ

Протеиновый коктейль Формула 1

#0141

Сбалансированная еда в стакане

- Сбалансированный состав*
- Полноценный прием пищи за 2 минуты
- Основа Программы снижения веса¹ Herbalife
- Эффективность подтверждена клиническими исследованиями²
- Обеспечивает чувство сытости на несколько часов³

#2865



* Согласно информации, указанной на этикетке продукта.

¹ 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.

² Клинические испытания НИИ питания РАМН: «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи, применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное, контролируемое клиническое исследование Программы коррекции массы тела Herbalife®». Июнь 2011, Москва, более подробно <http://Herbalife.ru/about/science/clinic/>.

³ Гаппарова К.М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24-30. Ассортимени продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Персонального Консультанта по здоровому образу жизни.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Персонального Консультанта по здоровому питанию.

УЖИН, КОТОРЫЙ ВАМ НУЖЕН¹

На вечернее время приходится более 40% от всех полученных за сутки калорий вместо рекомендуемых 25%¹, что является одним из ведущих факторов ожирения².

Вечернее переедание влияет на качество сна, что может привести к избыточному весу и негативно сказаться на самочувствии.

Питаться сбалансированно вам поможет революционная разработка* для вечернего питания – Формула 1 Вечерний коктейль.

*В линейке продукции Herbalife.



ПРОФЕССОР ДЭВИД ХИБЕР

Руководитель проекта по разработке инновационного продукта Формула 1 Вечерний Коктейль

ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ЗАВОЕВАЛ ПРЕСТИЖНУЮ МЕЖДУНАРОДНУЮ ПРЕМИЮ

«ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОДУКТ ГОДА 2017»***

ОЦЕНИТЕ ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА И ВЫ:



Способствует предотвращению вечернего и ночного переедания.



Безграничное количество рецептов.



Способствует полноценному сну и хорошему самочувствию на следующий день**.



Насыщает без чувства тяжести*.



2 варианта использования: Сбалансированный ужин или легкий вечерний перекус.



Вечерняя еда без лишних калорий.

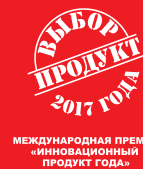
* Формула 1 Вечерний коктейль способствует предотвращению вечернего и ночного переедания на основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта.

** В составе Формулы 1 Вечернего коктейля содержится ингредиент L-триптофан, который может сократить время засыпания – эффект может быть получен при использовании коктейля в промежутке от 30 минут до 2 часов до сна – и также 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. и др. (2005). Вечерний прием альфа-лактальбумина повышает уровень доступности триптофана в плазме крови и улучшает утреннюю активность мозга и концентрацию внимания (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.

*** Категория «Пищевой продукт для диетического профилактического питания».

¹ Калорийность готового продукта соответствует рекомендуемому уровню потребления энергии во время ужина в объеме не более 25% от общей суточной калорийности: Seagle H.M., Strain G.W., Makris A., Reeves R.S. (2009). Позиция Американской Ассоциации Диетологов: контроль веса (Position of the American Dietetic Association: weight management) // *J Am Diet Assoc*. 2009;109 (2). С. 330-346.

² На основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта.



МЕЖДУНАРОДНАЯ ПРЕМИЯ «ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОДУКТ ГОДА»

ПОПРОБУЙТЕ
ИННОВАЦИЮ ГОДА***

НЕТ ВЕЧЕРНЕМУ ПЕРЕЕДАНИЮ*

ДА ПОЛНОЦЕННОМУ СНУ**



#1636

УЖИН ПОБЕДИТЕЛЕЙ

С Формулой 1 Вечерний коктейль ужинать правильно можно каждый день. Быстро приготовили, легко поужинали. Мне нравится, что появился классный перекус, который способствует хорошему сну!

Формула 1 Вечерний коктейль – мой любимый ужин, быстрый и легкий. Приятно чувствовать себя в конце дня полным сил и энергии.



АЛЕКСЕЙ ЯГУДИН
Олимпийский чемпион 2002 года, четырехкратный чемпион мира по фигурному катанию. Посланник бренда Herbalife.

ТАТЬЯНА ТОТМЯНИНА
Олимпийская чемпионка 2006 года, двукратная чемпионка мира в парном фигурном катании. Посланник бренда Herbalife.

* Калорийность готового продукта соответствует рекомендуемому уровню потребления энергии во время ужина в объеме не более 25% от общей суточной калорийности: Seagle H.M., Strain G.W., Makris A., Reeves R.S. (2009). Позиция Американской Ассоциации Диетологов: контроль веса (Position of the American Dietetic Association: weight management) // J Am Diet Assoc. 2009;109 (2). С. 330-346.

ФОРМУЛА ИДЕАЛЬНОГО УЖИНА

Попробуйте приготовить сбалансированный ужин или легкий перекус после ужина с Формулой 1 Вечерний коктейль. Все, что вам нужно, – немного фантазии. Добавляйте спелые овощи и специи!

РЕЦЕПТ ОТЛИЧНОГО УЖИНА¹ Морковно-яблочный шейк



5 минут на приготовление одной порции



250 мл воды



50 г яблок



3 мерные ложки протеинового Вечернего коктейля Формула 1



50 г моркови



Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы.



Для большей сытости добавьте порцию протеиновой смеси Формула 3

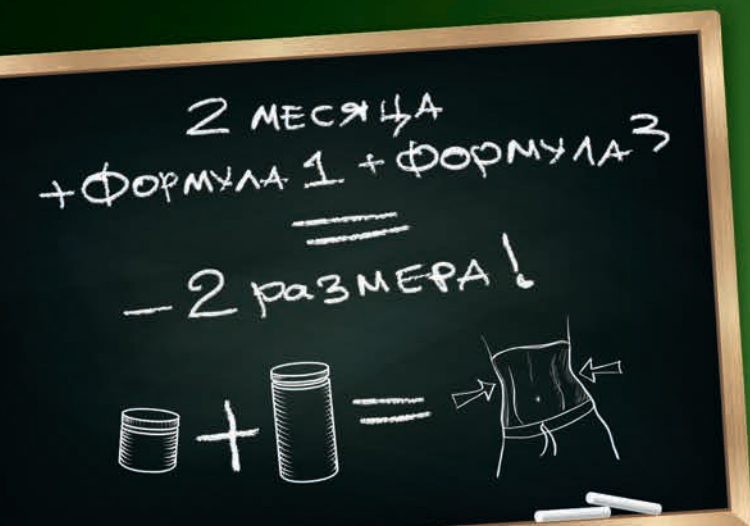


HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ НА САЙТЕ
WWW.EVENING-SHAKE.INFO

ДОКАЖИТЕ, ЧТО КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС ВОЗМОЖНО!

Мечтаете привести себя в форму? Попробуйте программу питания на основе Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3 «Минус 2 размера за 2 месяца».



Результаты российского клинического исследования¹ свидетельствуют: программа «Формула 1 + Формула 3» более эффективна по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой².

И еще один важный момент. Если до сих пор вы считали, что вкусная пища и ощущение сытости не вяжутся со снижением веса – отныне Ваша точка зрения наверняка изменится! Протеиновый коктейль Формула 1 – это 9 удивительных вкусов. Протеиновая смесь Формула 3 имеет нейтральный вкус. Она добавляется в коктейль для придания ему большей сытности и обогащения дополнительной порцией белка. Блендер и пара минут – все, что требуется для приготовления сбалансированной пищи, созданной в помощь тем, кто мечтает о стройности!

ПРОТЕИновый КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Классический продукт контроля веса. Одна порция легко заменяет завтрак, обед или ужин, хотя содержит всего 200 ккал. Подробнее о Протеиновом коктейле Формула 1 больше читайте на стр. 26.

ПРОТЕИновая СМЕСЬ ФОРМУЛА 3

Низкокалорийный источник ценных видов белка: соевого и сывороточного.

- Белок — важная составляющая программы снижения веса Herbalife³.
- Необходим для поддержания мышечной массы при снижении веса³.
- Обеспечивает более долгое чувство сытости⁴.

¹ 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 размера одежды на 2 пункта было отмечено у 50% пациентов.

² 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.

³ EFSA Journal. 2010; 8(10):1811.

⁴ Галпарова К. М. и др. / Вопросы диетологии, 2011, т. 1, No1, с. 24–30.

HERBALIFE — БРЕНД №1 В МИРЕ

В КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА*



* Источник: Euromonitor International Limited, Consumer Health 2017, в соответствии с определениями категорий продуктов для снижения веса и здоровья; розничные продажи в стоимостном выражении, данные за 2016 год.

УЛУЧШАЕМ ЦИФРЫ!

Считается, что классическая пора снижения веса — весна, когда мы приводим тело в порядок к пляжному сезону. А между тем осенью худеть гораздо проще. К весне в нас накапливается усталость от зимнего дефицита ультрафиолета, вирусных атак, нехватки витаминов. Организму и так нелегко, а тут вдруг диета (читай: дополнительный стресс).



Осенью совсем другое дело! За лето мы «заправились» солнышком и свежими овощами и фруктами, отдохнули, окрепли. Организму проще отзывать на диету, когда накоплен резерв энергетических запасов и питательных веществ. Чтобы процесс коррекции веса стал еще более легким и комфортным, включите в свой рацион 4 комплекса от Herbalife, разработанных специально для людей, стремящихся к стройности. Разумеется, не в ущерб хорошему самочувствию!

Клеточный активатор

Входящие в состав компоненты способствуют эффективному усвоению питательных веществ.

- L-карнитин способствует выработке энергии в клетках и переходу жирных кислот в энергию¹
- Комплекс витаминов группы В (В1, В2, В6) способствует лучшему обмену веществ²
- Алоэ способствует поддержанию оптимального пищеварения³



#3123

Желтые таблетки

Содержат ингредиенты, помогающие уменьшить тягу к сладкому.

- Хром снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода⁴
- Гарциния камбоджийская — богатый источник гидроксиллимонной кислоты, помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров⁵.



#0117

Целл-у-лосс

Ингредиенты в составе комплекса помогают деликатно выводить лишнюю жидкость.

- Калий регулирует содержание в организме солей, щелочей и кислот⁶
- Магний контролирует баланс калия и натрия для поддержания внутриклеточного водного баланса⁶
- Петрушка способствует выведению лишней жидкости из организма⁷



#0111

ЗАМЕТКА:

Не ешьте перед телевизором. Просмотр программ мешает контролировать объем пищи.

Термо Комплит

22 жизненно необходимых витамина и минерала за один прием.

- Содержит компоненты, которые стимулируют метаболизм и обеспечивают энергией во время похудания. Рекомендован в период снижения и контроля веса⁸.
- Экстракт зеленого чая и мата способствуют более эффективному снижению веса¹
 - Кофеин способствует увеличению метаболизма и поднятию тонуса¹.



#0050

¹ Jogi G, et al. Acad Sci. 2004; 1033, 17–29. Wutzke and Lorenz. Metabolism. 2004; 53(8): 1002-6.
² EFSA Journal. 2009; 7(9): 1223; EFSA Journal. 2009; 7(9): 1209; EFSA Journal. 2010; 8(10): 1728; EFSA Journal. 2009; 7(9): 1224; EFSA Journal. 2010; 8(10): 1757.
³ Kohsuke H, et al. Effects of Garcinia cambogia (Hydroxycitric Acid) on Visceral Fat Accumulation: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Current Therapeutic Research, 2003, 64(8), 551–567.
⁴ Preuss HG et al. Effects of a natural extract of (-)-hydroxycitric acid (HCA-SX) and a combination of HCA-SX plus niacin-bound chromium and Gymnema sylvestre extract on weight loss. Diabetes Obes Metab. 2004 May; 6(3): 171–80.
⁵ Kreydiyyeh S. I. and J. Usta. Diuretic Effect and Mechanism of Action of Parsley. Journal of Ethnopharmacology 79 (March 2002): 353–357.
⁶ Лифляндский В. Г. Витамины и минералы. — М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2010. — С. 146–147.
⁷ Зименкова Ф. Н. Учебное пособие «Питание и здоровье»: Прометей; Москва; 2016. — С. 40 ISBN 978-5-9907123-8-6.
⁸ Astrup A. S. et al. The American journal of clinical nutrition. 1990; 51(5): 759–767.
⁹ Hursel R, et al. MS. Obesity reviews, 2011; 12(7): 573–581.
 Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

КОМФОРТНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА: ПРАВИЛО №1

ТЕРЯТЬ ВЕС, НЕ ТЕРЯЯ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА!

Кто сказал, что потеря веса и хорошее самочувствие плохо совместимы? Конечно, если мы морим себя голодом в надежде согнать лишние килограммы, ни о каком хорошем самочувствии и речи быть не может. Однако к чему такие жертвы?

Проведите эксперимент: включите в рацион всего 3 продукта Herbalife – Турбо напиток, Травяной напиток и Растительный напиток Алоэ – и наблюдайте, что будет. Как вы будете чувствовать себя в течение дня? Будет ли ощущаться голод? Достаточно ли будет энергии? Сколько времени вы сэкономите на готовке? А главное – что будут показывать весы при ежедневном взвешивании?

ТУРБО НАПИТОК, ПОМИМО ПРОЧИХ КОМПОНЕНТОВ, СОДЕРЖИТ В СЕБЕ ТРАВЯНОЙ НАПИТОК И РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ ДЛЯ БОЛЕЕ ВЫРАЖЕННОГО ЭФФЕКТА. ОН АДРЕСОВАН ЛЮДЯМ, КОТОРЫМ ВАЖНО ТЕРЯТЬ ВЕС, НЕ ТЕРЯЯ ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА.

ПОМОЩЬ В ИЗБАВЛЕНИИ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ + ДОЛГОЕ ОЩУЩЕНИЕ СЫТОСТИ + ХОРОШИЕ ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ + ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ НА ПРИГОТОВЛЕНИИ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД – ВОТ РАДИ ЧЕГО СТОИТ ВКЛЮЧИТЬ В МЕНЮ ТУРБО НАПИТОК.



Турбо напиток*

Контроль аппетита, веса и уровня энергии в течение дня.

- Белок для поддержания мышечной массы при снижении веса¹
- Алоэ для поддержки естественной работы пищеварительной системы²
- Клетчатка для восполнения дефицита пищевых волокон в рационе³
- Кофеин для повышения уровня энергии⁴

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

¹ EFSA Journal. 2010; 8(10):1811. European Commission. Official Journal of the European Union, 2012: L136, 1-40. (перевод с англ.).

² Bland, J. Preventive Medicine, 1985: 14, 152-154. (перевод с англ.).

³ Дневная порция обеспечивает 27% рекомендованной суточной потребности (РСТ) для взрослых в России. Соглашение таможенного союза по санитарным меркам, 2010.

⁴ Либерман Х. Р., Вюртман Р. Дж., Эмди Ж. Ж., Робертс С., и Ковелла И. Л. Психофармакология. 1987: 92(30), 308-312.

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

РЕЦЕПТ:

Турбо-напиток!



Вода
2 л
Растительный напиток Алоэ

2-3



Протеиновая смесь
Формула 3

4



Комплекс пищевых волокон

1



Овсяно-яблочный напиток

1



Травяной напиток

1

Начинай перемены с персональным консультантом!

Почему мы стараемся придерживаться правил здорового питания? У каждого найдется свой ответ. Кто-то нацелен на поддержание хорошей физической формы, кто-то рассчитывает похудеть, кому-то важно чувствовать себя бодрым и энергичным, кто-то надеется скорректировать отклонения в организме. И если цели у нас часто пересекаются, то персональные ситуации – никогда.

Мы все разные, каждый со своими привычками, физиологическими особенностями, темпераментом. К каждому из нас, безусловно, нужен персональный подход.

Персональные консультанты по здоровому образу жизни* – профессионально подготовленные люди, готовые оказать каждому всю необходимую поддержку.

Какие бы цели вы ни преследовали – сбросить лишний вес, стать энергичнее, наладить оптимальный режим питания**, – Персональный Консультант с радостью придет на помощь и поможет двигаться в нужном направлении быстрее!



«Я научилась любить себя!»

После первой беременности я сильно поправилась. Времени заниматься собой совсем не было. Питалась когда придется, ни в чем себе не отказывала. Результат – 20 кг лишнего веса. После рождения второго ребенка вес вновь пошел вверх, к тому же добавилось чувство усталости, перепады настроения, плаксивость.

О Herbalife я узнала от мамы. Когда увидела ее результат, решила попробовать. Познакомилась с Клубом здорового образа жизни и стала с интересом работать над своим рационом. Оказалось, все легко, эффективно и вкусно. Персональный Консультант по здоровому образу жизни помог мне подобрать индивидуальный план и посоветовал обратить внимание на физические нагрузки. За 6 месяцев работы в клубе мое тело подтянулось, снизился вес*. Я чувствую себя прекрасно.

Я научилась любить себя! Выбираю, что нужно моему телу и в ответ получаю красоту и здоровье.

Екатерина Вересова, 30 лет



* Консультанты Herbalife не обладают медицинской квалификацией, и информация, полученная от консультантов Herbalife, не является медицинской рекомендацией. Перед изменением режима питания рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.

** 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.

* 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.

ИММУНИТЕТ-А-ТЕТ: ПОДРУЖИТЕСЬ С НИМ!

#ВРЕМЯПРИШЛО УКРЕПИТЬ ОРГАНИЗМ

Осень – не самое легкое время для защитных сил организма. Дождь, ветер ежедневно испытывают организм на прочность. А если к ним присоединяется еще и наша хандра, верная спутница осени, – дело совсем плохо. Безрадостные перспективы, но отчаиваться не стоит! Поправить дело могут специальные комплексы на основе антиоксидантов. Их цель – помочь защитным силам организма стать крепче, а нам – бодрее и жизнерадостнее.



Иммьюн бустер

Уникальный комплекс из натуральных компонентов для укрепления защитных сил организма.

- Эксклюзивная добавка EriCor® поддерживает защитные силы организма¹
- EriCor® – зарегистрированная добавка из натуральных компонентов. В странах RSM доступна только в составе продуктов Herbalife.
- Цинк, селен, витамины С и D способствуют оптимальному функционированию защитных сил организма. Кроме того, цинк, витамин С и селен защищают клетки от окислительного стресса².



#3115

ФОРМУЛА 2 МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС

22 жизненно важных витаминов за один прием.

- Содержит до 100% суточной нормы потребления витаминов в одной дозе³
- Рекомендован в период снижения веса и контроля веса⁴



#0022

ШИЗАНДРА

Входящие в состав ингредиенты помогают поддержать естественные защитные силы организма.

- Экстракт Китайского Лимонника способствует усилению защитных свойств организма в отношении свободных радикалов⁵
- Витамины В6, С, Е и селен обладают мощным антиоксидантным действием⁶

Включите в рацион 3 продукта Herbalife с профилем "Поддержка защитных сил организма" и берите от осени только хорошее!

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

¹ Jensen, G. S., et al. Consumption of a High-Metabolite Immunogen from Yeast Culture has Beneficial Effects on Erythrocyte Health and Mucosal Immune Protection in Healthy Subjects. The Open Nutrition Journal 2008, 2, 68-75.

² EFSA (2009). EFSA Journal 7(9):1229. EFSA (2009b). EFSA Journal 1885. EFSA (2010). EFSA Journal 8(2): 1468.

³ Витамин А – 56%; Витамины Е, В5, биотин – 100%; В1, В3, В6 – 50%; В2 – 48%; В12, йод, медь и марганец – 33%.

⁴ Гаврилов М. А. Дневник снижения веса. АСТ, 2013: с.10.

⁵ Mak D, H. et al. Effects of Schisandrin B and alpha-tocopherol on lipid per-oxidation, in vitro and in vivo. Molecular and Cellular Biochemistry, 1996, 165:161-165.

⁶ EFSA Journal, 2010, 8(10):1757.

⁷ European Commission. (2012). Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health. Official Journal of the European Union, L136, 1-40.

© Излучение товара в продаже уточняйте у вашего независимого партнера Herbalife.

ОСЕНЬ. ВРЕМЯ ПОДДЕРЖАТЬ СЕРДЦЕ!



Осенью организм готовится к переменам, которые несет зима: уменьшению светового дня, несколько иному рациону, столкновению с вирусными инфекциями. Это серьезная нагрузка, хоть порой мы ее и не ощущаем.

Погода осенью меняется быстро, поэтому и организму приходится реагировать на любые изменения в ускоренном режиме. Основную нагрузку несет сердечно-сосудистая система. Для нее осень – непростое время. Хорошо, что существуют продукты Herbalife, готовые прийти на помощь!



Гербалайфлайн



Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 для поддержки эластичности оптимального состояния сосудов.

- Содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые способствуют поддержанию сердечно-сосудистой системы¹.
- Удобный формат капсул.
- Не оставляет послевкусия рыбьего жира.
- Идеальный вариант для тех, кто ест рыбу менее 2 раз в неделю, а значит, может испытывать дефицит кислот Омега-3 в организме.



#0065



Найтворкс



Комплекс аминокислот для защиты нормальной функции сердца и сосудов. Разработан в сотрудничестве с Нобелевским лауреатом Луи Игнарро².

Содержит L-аргинин, который способствует:

- Выработке оксида азота, который играет важную роль в циркуляции крови.
- Поддержанию эластичности стенок кровеносных сосудов^{3,4,5}.
- Оптимальному кровоснабжению сердца^{4,5}.

Также в составе:

- L-цитруллин. Способствует более высокой концентрации L-аргинина в организме⁶.
- Таурин. Благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы^{7,8}.



#0036

¹ 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. Balk, E. M., et al. (2006). Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review. *Atherosclerosis*, 189(1), 19-30.

² Фонд Нобеля не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife.

³ Appleton, J. (2002). "Arginine: clinical potential of a semi-essential amino acid." *Alternative Medicine Review* 7(6): 512-522.

⁴ 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.

⁵ 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.

⁶ Murakami S. Taurine and atherosclerosis. *Amino Acids*. 2014 Jan;46(1):73-80. Zulli A. Taurine in cardiovascular disease." *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011;14(1): 57-60.

⁷ Ito T, et al. The effect of taurine on chronic heart failure: actions of taurine against catecholamine and angiotensin II. *Amino Acids*. 2014 Jan;46(1):111-9.

⁸ Schaffer S.W., et al. Physiological roles of taurine in heart and muscle. *J Biomed Sci*. 2010 Aug 24;17 Suppl. 1:S2.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПИЩЕВАРЕНИЕ НА 5+



ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН НАШИ ПРОДУКТЫ,
ЧТОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ВНУТРЕННЕМ БАЛАНСЕ!

Случайные перекусы в случайных местах, фастфуд, еда всухомятку, «тяжелая» пища не лучшим образом сказываются на работе ЖКТ. Благодаря специализированным продуктам Herbalife есть возможность позаботиться о комфортном пищеварении.

СОВЕТ:

Клетчатка поддерживает здоровье пищеварительной системы

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ

Содержит натуральный сок алоэ для стимуляции пищеварения

КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Ежедневная поддержка кишечной микрофлоры

ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Вкусная поддержка органов ЖКТ на каждый день

В одной порции:

- 3 г пребиотиков.
- Суточная норма растворимых пищевых волокон.
- Всего 15 ккал.
- Натуральный вкус.

В одной порции:

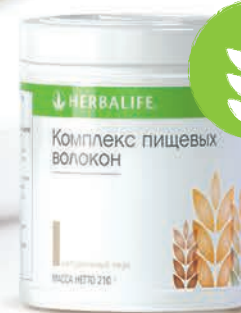
- Растворимые и нерастворимые волокна для естественного очищения кишечника¹.
- Компоненты, способствующие росту полезной микрофлоры.
- 25% суточной нормы пищевых волокон².
- Нежный яблочный вкус.

Пищеварение — дело тонкое.

Чтобы избежать дискомфортных ощущений, важно соблюдать баланс питательных компонентов. В рационе должно быть достаточное количество пищевых волокон (клетчатки) и пребиотиков — соединений, стимулирующих рост нормальной микрофлоры кишечника.



#2865



#2864



¹ EFSA Journal 2009, 8(3): 1462; EFSA Journal, 9(6), 2249.

² МР 2.3.1.2432—08, Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации

ЖИВЕМ АКТИВНО В ЛЮБУЮ ПОГОДУ

Быть активным можно и нужно в любом возрасте и в любое время года.

Давно известно: дольше и лучше живут те из нас, кто уделяет время физическим упражнениям и не забывает о пище для ума.

Утренние пробежки, йога, танц-класс, выставки, курсы, экскурсии — не важно, что мы выберем «для души и тела», важно обеспечить организм всем необходимым, чтобы жить активно не в ущерб здоровью.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА 3 ПРОДУКТА, КОТОРЫЕ СОЗДАНЫ В ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. В НИХ ВЫ НАЙДЕТЕ МАССУ ЦЕННЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМФОРТА И ПОДДЕРЖКИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.

Роузгард

Комплекс мощных антиоксидантов для продления молодости клеток.

- Экстракт розмарина помогает предотвратить преждевременное старение клеток¹ и оказывает защитное действие на нервные клетки²
- Витамины С и Е обеспечивают дополнительную антиоксидантную защиту³
- Витамины А и С помогают усилить естественную защиту организма⁴

¹ Gao L. P. 2005 An International Journal of Pharmaceutical Sciences. 60 (1) 62-65.

² Ulbricht C, et al. An evidence-based systematic review of rosemary (Rosmarinus officinalis) by the Natural Standard Research Collaboration. J Diet Suppl. 2010 Dec;7(4):351-413.

³ EFSA Journal 2009; 7(9):1226; EFSA Journal 2010; 8(10); 1815.

⁴ EFSA Journal 2009 7(9): 1221; EFSA Journal 2010; 8(10); 1815.



#0139



#0003

Экстра-Каль

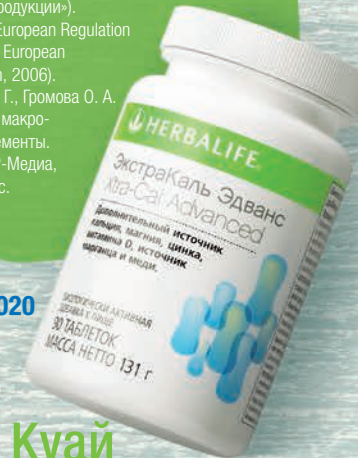
Кальций и комплекс микроэлементов для поддержания костной ткани.

- 3 таблетки обеспечивают 100% суточной нормы кальция¹
- Кальций помогает укрепить костную ткань²
- Витамин D способствует усвоению кальция³

¹ Согласно ТР ТС 022/2011 (Приложение 2 «Средняя суточная потребность в основных питв-вах и энергии для нанесения маркировки пищевой продукции»).

² Annex to European Regulation 1924/2006 European Commission, 2006).

³ Ребров В. Г., Громова О. А. Витамины, макро- и микроэлементы. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 960 с.



#0020

Тан Куай

Фитокомплекс для снижения дискомфортных ощущений при активном образе жизни. Разработан специально для женщин.

- Корень дягиля способствует расслаблению мышц, снимая дискомфорт и болезненные ощущения¹
- Ромашка лекарственная обладает расслабляющим и успокаивающим действием, помогает снять напряжение в мышцах²

¹ Мазнев Н. И. Энциклопедия лекарственных растений. — 3-е изд., испр. и доп. Мартин, 2004: 59-60 (496).

² Leung A. and Foster S., Encyclopedia of Natural Ingredients Used in Food, Drugs and Cosmetics. John Wiley & Sons Inc. 1996: 145-148.



«ЖИТЬ АКТИВНО ВСЬ ДЕНЬ — РЕАЛЬНО!»

Свободные сарафаны долгие годы были основой моего гардероба. Лучшего способа спрятать неидеальную фигуру не придумаешь. А мне так хотелось пройтись в узких брючках или стильной юбке. Если хватало выдержки, начинала бороться с лишними килограммами. Сидела на диетах, иногда делала пробежки в парке. Результата я не чувствовала, пока не попала в Клуб здорового образа жизни. Персональный Консультант порекомендовала мне начать с изменения завтрака. Я попробовала, и спустя неделю ощутила, что полна энергии и желания изменить свои привычки. Каждая встреча с друзьями по Клубу приносила радость и вдохновляла двигаться дальше. Я стала правильно питаться и проводить день активно. Сбалансированное питание и комплекс упражнений Саманы Клейтон озволили мне за 8 месяцев скинуть лишнее*. Четкое осознание цели, желание добиться поставленной задачи и поддержка моего Персонального Консультанта по здоровому образу жизни помогли преодолеть себя и выглядеть так, как я давно хотела.

Елена Шевелева

* 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.

СТРОИМ ПЛАНЫ НА ОСЕНЬ

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ ОСЕННИХ ТРЕНИРОВОК



Хорошее самочувствие и бодрость духа не зависят от времени года. Выберите свой вариант осенней тренировки и двигайтесь к цели вместе с нами.

Двери Клуба здорового образа жизни всегда открыты для вас!

Что такое Клуб здорового образа жизни?

- Рекомендации по здоровому образу жизни
- Поддержка Персонального Консультанта по здоровому образу жизни
- Знакомство с людьми, чьи интересы совпадают с вашими
- Атмосфера, вдохновляющая на достижение целей

Что такое Группа активного образа жизни*?

- Командные занятия в зале и на открытом воздухе
- Поддержка Персонального Консультанта по здоровому образу жизни
- Отличная мотивация заниматься тренировками регулярно

* Перед изменением режима физических нагрузок рекомендуется проконсультироваться со специалистом.



НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ
ЯНА ПИЛИЯ,
НЕЗАВИСИМЫЙ ПАРТНЕР
HERBALIFE, ОРГАНИЗАТОР
КЛУБА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ.

Меняется ли план тренировок с наступлением осени?

Если летом мы занимаемся только на воздухе, то осенью одну тренировку обязательно проводим на улице, а одну – в зале. Постепенно готовимся к зиме, к занятиям в закрытом помещении.

Что посоветуете новичкам?

- Выберите свой формат тренировок. Вам нравится заниматься в небольших группах? Приходите в Клуб здорового образа жизни. Нужен драйв и большая команда? Ваш выбор – Группа активного образа жизни.
- Выберите удобное время занятий. В зависимости от своего распорядка дня вы можете посещать Клуб здорового образа жизни утром или вечером, а можете приходить в Группу активного образа жизни.
- Тренируйтесь регулярно. Старайтесь заниматься как минимум 2 раза в неделю.

Что посоветуете новичкам?

- Выбирайте одежду, которая будет защищать от холода и отводить влагу от тела.
- Заранее настраивайтесь на занятие: представьте, что вы уже тренируетесь на свежем воздухе и это доставляет вам позитивные эмоции. Положительные эмоции благотворно влияют на тело, помогают преодолеть лень, усталость и прекрасно мотивируют на физическую активность.



ЗАДАНИЕ НА ДОМ: ДЕЛАЕМ УПРАЖНЕНИЯ

Активность – залог хорошего самочувствия. Ежедневно давая организму физические нагрузки, мы тренируем сердечную и все остальные мышцы, заботимся об опорно-двигательном аппарате, стимулируем выработку «гормонов счастья». Как делать утреннюю зарядку, едва ли кого-то надо учить. А вот грамотным мини-тренировкам поучиться стоит.

ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОТ ПАВЛА ФАТЫХОВА – ИМЕННО ТО, ЧТО НУЖНО! ДЕЛАЙТЕ ИХ НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ И СКОРО ВЫ НАЧНЕТЕ ВОСХИЩАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ КРАСИВОЙ ОСАНКОЙ.

* Перед изменением режима физических нагрузок рекомендуется проконсультироваться со специалистом.



Упражнение 1
25 повторений, 4 подхода

Исходное положение: лежа на полу лицом вниз. Руки вперед. Не отрывая ноги от пола, поднимаем руки, опора на бедра и нижние ребра. Ненадолго задержимся в верхней точке, затем опускаемся вниз.



Упражнение 2
продолжительность 1 минута, 2 подхода

Исходное положение: лежа на полу лицом вниз. Руки вперед. Поочередно отрываем от пола руки и ноги. Лопатки слегка сведены.



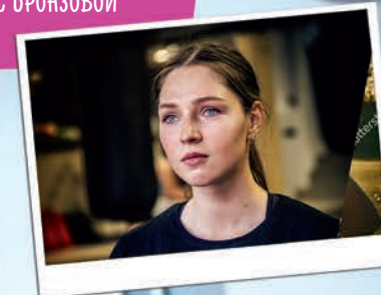
Упражнение 3
8 повторений, 3 подхода

Исходное положение: планка на прямых руках. Поочередно поднимаем левую руку и правую ногу, затем правую руку и левую ногу. Не прогибаем поясницу.

Домашние упражнения для красивой спины. Уровень сложности: для начинающих*

Вам хочется большего и вы готовы к более интенсивным тренировкам? Отправляемся в тренажерный зал, где разучим комплекс бронзовой призерки Олимпийских игр Алены Заварзиной.

Упражнения для зала. Уровень сложности: для продвинутых*



Выпады с гирей

10 повторений на каждую ногу
Встаньте прямо, держите гирю в руке. Сделайте выпад вперед, руку с гирей отведите назад. Затем верните ногу обратно, а руку с гирей выведите вперед. Примите исходное положение. Возьмите гирю в другую руку и повторите упражнение.



Выпады на одной ноге

10 повторений на каждую ногу
Встаньте одной ногой на платформу. Когда найдете удобное положение, наклоняясь вперед, отведите ногу назад. Потом медленно выведите ногу вперед, согнув ее в коленке. Вернитесь в исходное положение.



Скручивания с мячом

10 повторений
Сядьте на пол, согните колени и возьмите мяч. Оторвите стопы от пола и слегка отклонитесь назад. Поворачивайте корпус то влево, то вправо. Вы должны чувствовать, как напрягаются мышцы.

Liftoff

Заряд энергии и концентрация в нужный момент!

Содержит кофеин, который способствует:
• поддержанию тонуса и сохранению концентрации¹;
• улучшению умственной и физической работоспособности². Обогащен витаминами В и С³. Содержит в 10 раз меньше калорий, чем другие популярные энергетические напитки⁴.

Удобный формат шипучей таблетки! 1 упаковка Liftoff™ – это 10 порций.

¹ Einöther S.J. and G. T. (2013). Caffeine as an attention enhancer: reviewing existing assumptions. Psychopharmacology (Berl). 225(2): 251–274.
² EFSA Journal, 9(4): 2053.
³ Согласно информации, указанной на этикетке продукта. ⁴ 1 порция Liftoff = около 15 ккал. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.



СОВЕТ: Пейте воду небольшими глотками каждые 15 минут!



0,9 л #180A
Лайм #3152
Апельсин #3151

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ВАША СПОРТИВНАЯ ОСЕНЬ

Пасмурная погода за окном – не повод грустить дома. Одеваемся потеплее и выходим на тренировку. На осенних бульварах и улицах можно проводить интересные фитнес-занятия: прыжки через лужи, забег наперегонки с летящей листвой...

Или освоить популярную сейчас интервальную кардиотренировку (интервальное кардио*).

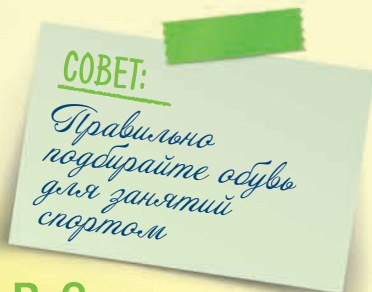
* Перед изменением режима физических нагрузок рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

Herbalife 24

Проведите тренировку эффективно. Употребляйте белки сразу после занятий спортом. От 20 до 40 минут после прекращения физической активности — лучшее время для усвоения белка, необходимого для роста мышечной массы. Сделать это вне дома легко с помощью восстанавливающего коктейля Herbalife 24. Это источник белка, который способствует ускоренному восстановлению¹ после анаэробных нагрузок, а также восстановлению и наращиванию мышечной массы¹. Содержащееся в коктейле железо обеспечивает ткани кислородом².



#1437



N-R-G

Содержат гуарану, кофеин и экстракт чая, которые обеспечивают:
– длительный тонизирующий эффект³
– увеличение уровня энергии³.

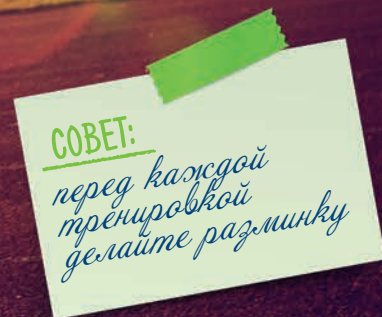
2 удобных формата на выбор – чай и таблетки



#1437



#0122



Что такое интервальное кардио?

Занятие, включающее в себя чередование темпов нагрузки на организм. Такая тренировка помогает снизить вес без потери мышечной массы.

Как тренироваться?

За время 30-минутной тренировки вам нужно выполнить 6 интервалов: бег трусцой — 5 минут, затем разбег и пробежка на максимальной скорости — 30 секунд.

¹ EFSA Journal, 8(10): 1811. Beelen M. et al. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2010; 20(6): 515-32.

² EFSA Journal, 8(10): 1740.

³ ESCOP. Монографии E/S/C/O/P: Научное обоснование для растительной медицинской продукции. Второе издание. 2009. Einöther S. J. and G. T. (2013). Caffeine as an attention enhancer: reviewing existing assumptions. Psychopharmacology (Berl). 225(2): 251–274.

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



ОСЕННИЙ РАЦИОН

Все мы знаем, что в жаркое время года кожа нуждается в увлажнении, а с наступлением осени ей необходимо еще и правильное питание. Но, чтобы составить верное меню косметических средств, нам нужно определить тип кожи.

И ВОТ САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ЭТО СДЕЛАТЬ!



ЗАМЕТКА:

Теперь вы знаете самую необходимую информацию о своей коже и сможете без труда составить правильный осенний рацион для нее.



ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

Сбалансированное питание для продления молодости кожи

- Тонизирующий лосьон на основе трав #0767
- Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз #0771
- Очищающий гель на основе алоэ #0756
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи #0830
- Антивозрастная сыворотка #0829
- Очищающий гель на основе цитрусовых #0766
- Ночной обновляющий крем #0827
- Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга #0770
- Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи #0772
- Очищающая маска на основе глины и мяты #0773
- Защищающий крем SPF30 #0828
- 7-дневная тестовая программа Herbalife SKIN #0867

ПЕРЕМЕНИ ВАМ К ЛИЦУ

Взгляните, как быстро меняется осенний город и привычные маршруты становятся совершенно неузнаваемыми, приобретают особый шарм. Гуляйте больше, находите неожиданные места и красивые пейзажи, фотографируйте.

Но любое путешествие требует подготовки. Чтобы осень стала для вас приятным приключением, не забывайте о таких простых вещах, как складной зонтик и крем Herbal Aloe и «Белый чай».

Алоэ обладает уникальной способностью сводить к минимуму потери кожей жидкости и ускоряет процесс восстановления. А белый чай подарит коже нежность и гладкость, даже в холодную осень.

ВАЖНО:

Питаемся сбалансированно: изнутри и снаружи.

УХАЖИВАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ЗА СВОИМ ТЕЛОМ И ВОЛОСАМИ
С ПОМОЩЬЮ НАШИХ
ПРОДУКТОВ ЛИНИИ
HERBAL ALOE И БЕЛЫЙ ЧАЙ

Косметическая линия «Белый чай»

Крем для рук «Белый чай»

#0707

Крем для ног «Белый чай»

#0708

Косметическая линия Herbal Aloe

Гель для душа

- Бережно очищает, не повреждая верхний слой кожи
 - Помогает предотвратить появление сухости и поддержать уровень увлажненности кожи
- #2561

Крем для тела

- Заметно разглаживает и смягчает даже сухую кожу
- #2563

Укрепляющие шампунь и кондиционер

Шампунь #2564
Кондиционер #2565

- В составе – натуральный сок алоэ, протеины пшеницы и комплекс из 6 ценных природных компонентов*
- Бережные формулы без сульфатов и парабенов идеально подходят для ежедневного применения

Смягчающий гель

- Эффективно удерживает влагу
- #2562



* Экстракт юкки, полыни, жожоба, расторопши, шалфея, агавы. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

АРИФМЕТИКА УСПЕХА



HERBALIFE
ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗОЛОТОЙ
СТАНДАРТ ЗАЩИТЫ
ИНТЕРЕСОВ КЛИЕНТОВ
КОМПАНИИ,
ОБЕСПЕЧИВАЕТ НИЗКИЕ
СТАРТОВЫЕ ЗАТРАТЫ
И ГАРАНТИРУЕТ
ВОЗВРАТ СРЕДСТВ
ПРИ РАСТОРЖЕНИИ
ДОГОВОРА*.



ИННОВАЦИИ И КАЧЕСТВО

- 4 собственных научных центра инновации.
- Сотрудничество с ведущими мировыми учеными и специалистами.
- Высококачественное растительное сырье.
- Точное соблюдение технологий.

Все это обеспечивает залог качества нашей продукции, которым мы по праву гордимся.



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.



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).



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 разнообразные виды вознаграждений*.
- Около 73% оборота компании возвращается к Независимым Партнерам в виде выплат и вознаграждений*.

* 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.

** Вы можете полностью вернуть средства, потраченные на Набор Независимого Партнера, в течение 90 дней с момента заключения договора. При расторжении договора Независимого Партнера Компания возвращает деньги за неиспользованные продукты или рекламные материалы в оригинальной упаковке, заказанные за прошедшие 12 месяцев, а также возмещает стоимость доставки возвращаемого в Компанию продукта.



НЕТ ВЕЧЕРНЕМУ
ПЕРЕДАНИЮ¹

ДА ПОЛНОЦЕННОМУ²
СНУ



¹ Формула 1 Вечерний коктейль способствует предотвращению вечернего и ночного переедания на основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта.

² В составе Формулы 1 Вечернего коктейля содержится ингредиент L-триптофан, который может сократить время засыпания — эффект может быть получен при использовании коктейля в промежутке от 30 минут до 2 часов до сна — и также может положительно влиять на качество сна: Silber B. V., & Schmitt J. A. (2010). Влияние нагрузочного теста 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. и др. (2005). Вечерний прием альфа-лактальбумина повышает уровень доступности триптофана в плазме крови и улучшает утреннюю активность мозга и концентрацию внимания (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.

³ Калорийность готового продукта соответствует рекомендуемому уровню потребления энергии во время ужина в объеме не более 25% от общей суточной калорийности: Seagle H. M., Strain G. W., Makris A., Reeves R. S. (2009). Позиция Американской Ассоциации Диетологии: контроль веса (Position of the American Dietetic Association: weight management) // *J Am Diet Assoc*. 2009;109 (2). С. 330–346. ООО «Гербалайф Интернэшнл РС», 129110, Россия, г. Москва, проспект Мира, 33/1

ПОЛУЧАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!

ВАШ КОНСУЛЬТАНТ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ* ПОМОЖЕТ ВАМ:

- Правильно поставить цели
- Узнать больше о сбалансированном питании
- Использовать продукты Herbalife с большей пользой
- Отслеживать ваш успех
- Вдохновлять и поддерживать для достижения вашей наилучшей формы

*Консультанты Herbalife не обладают медицинской квалификацией, и информация, полученная от консультантов Herbalife не является медицинской рекомендацией. Перед изменением режима питания рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.

Персональный Консультант по здоровому образу жизни*:

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

© 2017 Herbalife International, Inc. Все права защищены.
(бесплатная линия для звонков из России)

#8673-28-RU
Сентябрь 2017

RU-039-08-17



bud-v-forme.ru



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



facebook.com/HerbalifeRSM



ok.ru/herbalifeofficial



vk.com/herbalifeofficial



youtube.com/HerbalifeRus



instagram.com/herbalife_rsm