



ДОБЕЙСЯ  
**РЕЗУЛЬТАТА** ВМЕСТЕ С  
**HERBALIFE**

Криштиану Роналду,  
звезда мирового футбола, посланник  
бренда Herbalife Nutrition





# ДОБЕЙСЯ РЕЗУЛЬТАТА

## ВМЕСТЕ С HERBALIFE

Мы все о чем-то мечтаем. И это необязательно покорение Эвереста или полет в космос! Это то, о чем мы думаем каждый день. То, что нам важно! Кто-то мечтает пробежать свой первый километр. Кто-то – влезть в те самые джинсы. Кто-то – просто просыпаться полным сил с самого утра!

Но не каждый решится воплотить мечты в реальность. Хотя на самом деле все возможно! Нужно только перестать воспринимать свою мечту как нечто далекое, а представить ее в виде набора достижимых, конкретных целей. Не «пробежать марафон», а «бегать перед работой по полчаса в день». Не «влезть в те самые джинсы», а «начинать утро с правильного завтрака». Не «просыпаться выспавшимся по утрам», а «прекратить объедаться перед сном». Постепенно выполняя эти маленькие задачи, ты будешь отслеживать промежуточный результат и свои успехи! А ведь из них и складывается твоя мечта!

Но как сформулировать эти цели и понять, что стоит за результатом? Кто подскажет, с чего начать? Команда единомышленников, которая может поверить в то, что все реально! Надежный партнер и Консультант, который будет всегда рядом. Компания, которой важна любая твоя победа.

И в летнем каталоге мы собрали вдохновляющие истории наших клиентов, которые подтверждают, что все возможно, если есть вера в себя, компания единомышленников и четкий план действий.

**Вместе мы сможем воплотить твои мечты в реальность и доказать, что нет ничего неосуществимого! Вместе мы сможем добиться результата и рассказать твою историю успеха. Вместе – мы сможем все!**

# У КАЖДОГО РЕЗУЛЬТАТА ЕСТЬ ИСТОРИЯ

## РЕЖИМ

**БОЛЬШАЯ РОЛЬ  
МАЛЕНЬКИХ БАТОНЧИКОВ**

стр. 12–13

## ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ

**ДВЕ ФОРМУЛЫ  
ДЛЯ СНИЖЕНИЯ  
ВЕСА**

стр. 38–39

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

**ВСЕ, ЧТО НУЖНО  
ЗНАТЬ О БЕЛКЕ**

стр. 18–19

## КЛУБ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

**ЗА РЕЗУЛЬТАТОМ –  
ПОДДЕРЖКА  
ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ**

стр. 42–43

## АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**ПОПРОБУЙ  
ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ  
КРИШТИАНУ  
РОНАЛДУ!**

стр. 28–29

## ПОДДЕРЖКА СНАРУЖИ И ВНУТРИ

**БЕРЕЖНАЯ ЗАБОТА  
О ГЛАВНОМ**

стр. 44–45

КАЖДЫЙ  
ДЕНЬПИТАЕМСЯ ПО  
ПЛАНУ

Каждый из нас любит давать себе обещания. Например, начать с понедельника, заняться спортом, отказаться от вредных привычек, выпивать достаточное количество воды в день. Но часто мы не выполняем их, потому что не знаем, с чего начать. А начинать надо с плана! Как только обещания превращаются в конкретный и расписанный по шагам сценарий действий, добиваться результата становится гораздо легче. Составляй планы для любых своих целей и начинай с самого важного — с питания! А мы подскажем, как сделать его более полезным и сбалансированным.

Правильное питание — это основа хорошего самочувствия. Поэтому каждый день важно следить за тем, что, как и когда мы едим. Для этого профессор Дэвид Хибер разработал специальный план питания\*, который помогает сбалансировать рацион и сделать каждый прием пищи более полезным. Следуя схеме питания с самого утра и до позднего вечера, ты вскоре заметишь перемены в своем самочувствии и поймешь, как легко сделать свою жизнь лучше — просто придерживаясь намеченного плана!

#СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ



Профессор  
Дэвид Хибер,  
председатель  
Научно-консультационного  
совета Herbalife и директор  
Центра питания человека при  
Калифорнийском университете\*\*

\* Предложенный план питания является моделью сбалансированного 6–7-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. \*\* Калифорнийский университет является независимой организацией и не дает никаких видов экспертных оценок продукции Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

7:00  
ПРОБУЖДЕНИЕ8:00  
ЗАВТРАК  
HERBALIFE

ИЛИ

11:00  
ПЕРЕКУС

ИЛИ

ПЛАН ПИТАНИЯ  
24/722:00  
ВЕЧЕРНИЙ  
ПЕРЕКУС19:00  
УЖИН16:00  
ПЕРЕКУС

ИЛИ

13:00  
ОБЕД

ИЛИ

Смотри наш вебинар  
#КОНЦЕПЦИЯ ПИТАНИЯ 24 ЧАСА  
на [video.herbalife.ru](http://video.herbalife.ru)

# ПЕРЕМНЫ НАЧИНАЮТСЯ

## С ПРАВИЛЬНОГО ЗАВТРАКА



**Елена Абушаева,**  
организатор Клуба 30Ж,  
45 лет

Лишний вес сопровождал меня с детства. Мама говорила, что дело в генах, но я пыталась противостоять генетике. Пробовала сидеть на диетах, ходить в спортзал – все, чтобы улучшить самочувствие. Но эффект был недолгим. В 38 лет я твердо решила, что больше не хочу плохо спать, быть вялой и раздражительной. Я решила жить по-новому! И мои перемены к лучшему начались с замены привычного завтрака на Сбалансированный завтрак Herbalife и составления нового рациона питания. Сон стал крепче, утро – бодрее, а энергии хватало до самого вечера! Я поняла, что способна на большее. Поэтому начала бегать по утрам, записалась в фитнес-клуб. И распрощалась с 15 кг\*! Теперь у меня нет цели снизить вес, я поддерживаю себя в форме и стараюсь быть активной и энергичной. И я нравлюсь себе такой.



### СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК HERBALIFE

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК  
ПРОТЕИновый КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1  
РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ

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

#0006



#0256



### РЕЦЕПТ УТРЕННЕГО НАПИТКА



Утро – самое важное время, которое задает настроение на весь день. Начните его правильно с Утренним напитком Herbalife!

- Вода ..... 400 мл
- Овсяно-Яблочный напиток ..... 1 мерн. л.
- Растительный напиток Алоэ ..... 3 колп.

### #НАЧАЛОХОРОШЕГО



#0143

\* 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. Приведенные стиль жизни и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными.

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

# ОВОЩНЫЕ ОБЕДЫ

## ХИТ СЕЗОНА

Сочетание сочных томатов и пряного базилика – настоящая кулинарная классика! Эти продукты придают блюду пикантность, прекрасно оттеняют друг друга и считаются любимой парой практически в любом ресторане. Поэтому тебе достаточно сделать Томатный суп Herbalife со вкусом базилика, чтобы почувствовать себя на летней веранде какого-нибудь итальянского ресторана! Это отличное решение для летнего обеда. Всего 1 минута – и перед тобой вкусная порция необходимого белка и пищевых волокон. А чтобы сделать свой обед еще более питательным, добавь в него Протеиновую смесь Формула 3! Хочется чего-нибудь прохладного? Мы предлагаем тебе рецепт холодного томатного супа, который не только освежит, но и утолит чувство голода в жаркий полдень!

### ТОМАТНЫЙ СУП СО ВКУСОМ БАЗИЛИКА

**ВКУСНЫЙ, ПОЛЕЗНЫЙ, ПИТАТЕЛЬНЫЙ  
СУП ВСЕГО ЗА 1 МИНУТУ!**

- Изысканный вкус: сочные томаты и аромат пряного базилика
- Содержит инулин – пребиотическую клетчатку
- Богат белком и клетчаткой для поддержания чувства сытости
- 104 ккал в 1 порции!

#### В 1 порции:

- 7 г белка!
- Более 3,5 г клетчатки



#0155

#HERBALIFE\_РЕЦЕПТЫ

### РЕЦЕПТ ТОМАТНОГО СУПА\*



Нарезать огурец, помидоры и редис. Положить их в блендер, добавить воду и Томатный суп Herbalife со вкусом базилика. Взбить. В получившуюся смесь добавить нарезанный салат, петрушку, укроп и взбить еще раз. Налить суп в тарелку, поперчить и украсить зеленью.

- Томатный суп Herbalife со вкусом базилика..... 3 мерн. л.
- Протеиновая смесь Формула 3..... 1 ст. л.
- Холодная вода..... 400 мл
- Огурец (средний)..... 1 шт.
- Молодой редис..... 4 шт.
- Помидоры..... 4 шт.
- Салат айсберг..... 60 г
- Укроп, петрушка, зеленый лук, черный перец..... по вкусу

# КАЖДОМУ ПЕРЕКУСУ СВОЕ ВРЕМЯ

Захотелось сладкого? Или появился легкий голод? Самое время для полезного перекуса! Вот только какого: Протеинового батончика или Батончика Формула 1 Экспресс? Они оба помогают придерживаться правильного рациона питания, легко помещаются в сумочке или рюкзаке.

Давайте сравним преимущества батончиков Herbalife и выберем правильный перекус в нужное время.

## ЧУВСТВО ГОЛОДА МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ?

ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО

ХОЧЕТСЯ ПЕРЕКУСИТЬ



11:00

ВКУСЫ



140 ккал



### ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

ЛАКОМСТВО БЕЗ ВРЕДА  
ДЛЯ ФИГУРЫ

- 10 г белка в порции
- Сладкое без лишних углеводов
- 3 великолепных вкуса

Миндаль #0258  
Шоколад-Арахис #0259  
Лимон #0260



16:00

ВКУСЫ



206 ккал



### БЕЛКОВЫЙ БАТОНЧИК ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЕДА  
ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

- Сбалансированный состав с высоким содержанием полноценного белка, пищевых волокон, а также источник витаминов и минералов
- Потрясающий вкус
- Помогает контролировать вес
- Удобная упаковка – всегда под рукой

#2669

РЕЖИМ

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ

УЖИН

ЛЕГКОЕ  
УТРО



**Ирина Каплина,**  
консультант по ЗОЖ,  
Независимый  
Партнер Herbalife,  
31 год

Я всегда была довольно активным человеком без проблем с лишним весом\*. Но из-за посменной работы я стала чувствовать себя хуже: ночью долго не могла уснуть, а утром было тяжело просыпаться. Сильное вечернее чувство голода перешло в привычку заедать стресс после работы. Приходилось сдерживать себя усилием воли. А мне хотелось равнодушно проходить мимо холодильника и победить вечерний голод!

Когда я впервые попробовала Вечерний коктейль Формула 1, поняла, что это мое спасение! Через какое-то время после ужина я почувствовала, что мне совершенно не хочется «заедать» свой ужин вредными перекусами. Я их победила! Но на этом позитивные перемены не закончились. За годы работы в ночную смену я осознала, как важен полноценный сон. И после того как Вечерний коктейль Формула 1 стал моим ужином, я с легкостью встаю рано утром и чувствую себя отдохнувшей, потому что Вечерний коктейль Формула 1 содержит специальный ингредиент — триптофан — для полноценного сна. И знаете что? С таким настроением гораздо проще добиваться поставленных целей!



#1636



## РЕЦЕПТ ДРИМШЕЙКА\*\*

- 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.

Смешать в блендере с водой и кубиками льда.



 3 мин

## ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

ВЕЧЕРНЯЯ ЕДА БЕЗ ЛИШНИХ КАЛОРИЙ

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

#БОЙВЕЧЕРНЕМУЖОРУ

\*\*\*БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

\* 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. Приведенные стиль жизни и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными. \*\* Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отличаться от способа, указанного на этикетке. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.



# СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЕДА В ОДНОМ СТАКАНЕ

**Ольга Пахомова,**  
клиент Herbalife,  
35 лет

Рацион нашей семьи не всегда отличался сбалансированностью. Я хотела это изменить, а еще сбросить свои лишние 10 кг. Хотела молодо выглядеть и хорошо себя чувствовать даже через 10, 20 или 50 лет, подавая пример близким и тоже вдохновляя их на это.

Все изменилось после знакомства с Herbalife! Я начала правильно завтракать и ужинать и почти сразу заметила, что появились легкость и прилив сил. Мне особенно понравился Протеиновый коктейль Формула 1, и я сразу оценила его преимущества: он легко и быстро готовится; не надо ломать голову над тем, какие продукты обеспечат организм всеми необходимыми веществами; его можно брать с собой и есть где угодно. Например, когда я долго ухожу из дома, всегда беру с собой коктейль в шейкере и еще порцию в сухом виде. На случай, если есть риск случайно пропустить прием пищи.

В нашей семье все любят Протеиновый коктейль Формула 1! Мы много готовим с ним разных блюд. Они получаются очень вкусными и полезными. Например, мы все любим маффины на основе творога и Протеинового коктейля Формула 1 Шоколад. Такой вот полезный десерт! А вообще коктейль помог изменить наши привычки питания. Например, сейчас меня совсем не тянет на сладкое, а в поездках – на вредные перекусы. Когда есть коктейль, всего этого не хочется.

Изменив привычки питания и включив в рацион коктейль Формула 1, я снизила вес на 10 кг\*, стала более энергичной и бодрой. Также наладилось пищеварение и улучшилось качество кожи. Я вернулась к занятиям спортом и уже пробежала свой первый марафон! Я рада, что мои домашние тоже оценили сбалансированное питание, ведь их хорошее самочувствие и улыбки так много значат для меня.

#ЕДАВСТАКАНЕ



HERBALIFE  
NUTRITION

## ПРОТЕИновый КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ЕДА В СТАКАНЕ

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

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

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

БЕЛОК  
ОДИН

Какими бы ни были твои цели, мы знаем, что нужно для их достижения! Снижаешь вес? Нужен белок! Хочешь победить на соревнованиях? Нужен белок! Нарращиваешь мышечную массу? Нужен белок! Забота о самочувствии? Нужен белок!

Все дело в том, что белок является строительным материалом клеток организма и участвует во всех внутренних процессах. Он способствует формированию мышечной массы, играет важную роль в восстановлении тканей, является источником энергии и обеспечивает длительное чувство сытости, так как дольше переваривается.

Поэтому какими бы ни были твои цели, тебе нужен белок – Протеиновая смесь Формула 3!

1 ст. л.  
ФОРМУЛЫ 3  
=  
5 г  
ЧИСТОГО  
БЕЛКА

100 г молока = 3 г белка  
100 г картофеля = 2 г белка  
100 г риса = 7 г белка  
100 г кураги = 5,2 г белка

ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ  
ФОРМУЛА 3

ИСТОЧНИК ПОЛНОЦЕННОГО БЕЛКА:  
СОЕВОГО И СЫВОРОТОЧНОГО.  
МИНИМАЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ  
ЖИРА И УГЛЕВОДОВ

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

РЕЦЕПТ  
КЛАССИЧЕСКИХ  
ВАФЕЛЬ

- Протеиновый коктейль Формула 1..... 5 ст. л.
- Протеиновая смесь Формула 3..... 2 ст. л.
- Овсяно-Яблочный напиток .... 3 колп.
- Молоко 1,5% ..... 160 мл
- Яйцо куриное ..... 4 шт.

Взбить все ингредиенты в блендере. Выпекать каждую порцию в вафельнице 3,5 мин.



Сытный завтрак  
или перекус



Сытный обед



Сытный ужин  
или перекус



Дримшейк



РАБОТАЕТ  
В КОМАНДЕ

ЧИСТЫЙ  
БЕЛОК  
В СОСТАВЕ



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ  
ИСТОЧНИК  
БЕЛКА  
ДЛЯ РАЗНЫХ ЦЕЛЕЙ

МНОГООБРАЗИЕ  
ПОЛЕЗНЫХ  
РЕЦЕПТОВ\*

Пироги



Супы



Коктейли



Рыбные  
блюда



Блины



Мясные  
блюда



#0242

Занятия спортом



Снижение веса



Поддержание  
физического  
тонуса



Контроль голода



Нарращивание  
мышечной массы



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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ПОРА УЗНАТЬ

ВСЕ

О ПОЛЬЗЕ  
КЛЕТЧАТКИ

Мы все ждем лета, чтобы набраться сил, насладиться солнцем и разнообразить свой рацион свежими, сезонными овощами и фруктами. Но немногие знают, что в них, помимо витаминов, есть важнейший нутриент – клетчатка (пищевые волокна). Ее совершенно незаслуженно обделяют вниманием, а ведь она так много делает для нашего организма!

Смотри наш вебинар  
**ПИЩЕВАРИЕНИЕ**  
на [video.herbalife.ru](http://video.herbalife.ru)

/ **КОНТРОЛЬ ПЕРЕЕДАНИЯ  
И УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ**

- 1** Клетчатка разбухает при контакте с жидкостью и дольше переваривается организмом.  
Результат: быстрое насыщение и замедление процесса усвоения сахара.

/ **СОРБЕНТ**

- 2** Клетчатка буквально впитывает в себя токсины из ЖКТ, выводя их из организма.  
Поэтому если ты съел что-то не очень полезное, быстро заешь это клетчаткой!

/ **ПОДДЕРЖКА ПИЩЕВАРИЕНИЯ**

- 3** В клетчатке содержится пища для полезных бактерий кишечника, которые поддерживают местный иммунитет и нормальное функционирование пищеварения.

Для оптимальной работы пищеварения добавь в свой рацион Овсяно-Яблочный напиток и Комплекс пищевых волокон. Они помогут восполнить суточную потребность организма в пищевых волокнах и поддержат полезную микрофлору кишечника.

**ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ  
НАПИТОК****ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОДДЕРЖКА  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

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

**КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ  
ВОЛОКОН****ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОДДЕРЖКА  
ОПТИМАЛЬНОЙ МИКРОФЛОРЫ**

- В 1 порции Комплекса пищевых волокон содержится 10% от рекомендуемого уровня суточного потребления
- В 1 порции:**
  - 3 г пребиотиков (растворимых пищевых волокон)
  - Натуральный вкус
  - 16 ккал



HERBALIFE.  
Комплекс пищевых  
волокон  
натуральный вкус  
МАССА NETTO 210 г

#2865

HERBALIFE.  
Овсяно-Яблочный Напиток  
• 5 г пищевых волокон в 1 порции  
• Меньше 15 ккал в 1 порции  
нежный  
яблочный вкус  
МАССА NETTO 213 г

#2864

ЛЕТОМ У  
ВОДЫЕСТЬ СВОИ  
ПРАВИЛА

Питьевой режим – важная составляющая сбалансированного питания. Особенно летом, ведь из-за высокой температуры за окном наше тело теряет больше влаги, что отражается на внутренних процессах организма. Вода жизненно необходима всему нашему телу: кровь состоит из нее на 85%, мышцы – на 80%, мозг – на 75%.

Оптимальный водный баланс поддерживает тонус клеток, способствует нормальной работе пищеварения и даже влияет на обмен веществ, помогая лучше сжигать лишние калории. Если придерживаться питьевого режима каждый день, то совсем скоро ты заметишь позитивные перемены в своем самочувствии!

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



НОВИНКА

#1189



#0265

#0266

РАСТИТЕЛЬНЫЙ  
НАПИТОК АЛОЭ  
КЛЮКВА

НАТУРАЛЬНЫЙ АЛОЭ  
ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Содержит Алоэ, который:

- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы
- Стимулирует процесс пищеварения

ВВЕДИ В РАЦИОН  
РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК АЛОЭ  
СО ВКУСОМ КЛЮКВЫ.

Он не только поможет лучше контролировать водный баланс в течение дня, но и поддержит работу пищеварительной системы. А эксклюзивный ягодный вкус приятно освежит с пользой для организма – то что нужно для жаркого летнего дня!

СОВЕТЫ,  
КАК НАУЧИТЬСЯ ПИТЬ  
ВОДУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

Вода должна быть **чистой**, без примесей. Чтобы быть уверенным в ее качестве, используй Фильтр для воды Herbalife.

#180A



Всегда держи при себе **бутылку с очищенной водой**.



Каждую чашку чая или кофе компенсируй стаканом воды.



Используй **приложение на смартфоне**, чтобы контролировать питьевой режим.

ТУРБО  
НАПИТОКВСЕ ПОД  
КОНТРОЛЕМ

Итак, ты поставил себе цель питаться правильно каждый день. И вроде бы все идет хорошо: ты начал день с завтрака, перекусил... А потом замотался в потоке ежедневных дел – и не успел вовремя пообедать! Постепенно появляется предательское чувство голода и хочется съесть что-нибудь сладкое или вредное. Не переживай, с такой проблемой сталкиваются более 50% людей, пропуская полноценный прием пищи во время рабочего дня. Но Турбо Напиток изменит ситуацию!

РЕЦЕПТ  
ТУРБО НАПИТКА\*

- Растительный напиток Алоэ ..... 2–3 колп.
- 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

## ТУРБО НАПИТОК

- Белек 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!

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



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

3 ФАКТА  
О ТУРБО НАПИТКЕ:

1. Турбо Напиток поможет побороть чувство голода и не сорваться на вредный перекус.
2. Турбо Напиток хорошо насыщает и помогает не переедать во время основных приемов пищи. 2 л = всего 147 килокалорий!
3. Поддержка организма с минимальным количеством жиров и углеводов. Входящие в состав Турбо Напитка ингредиенты поддерживают мышечную массу в период снижения веса, помогают пищеварительной системе и повышают уровень энергии!

# МОЙ ВЫБОР

## АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ



**Сергей Кольга,**  
клиент Herbalife,  
67 лет

Я всю жизнь занимался спортом. Но с возрастом стало сложнее восстанавливаться после тренировок – даже несложная работа на даче ухудшала мое самочувствие. Но я не привык сдаваться, поэтому стал искать способ, как дольше оставаться активным и полным сил!

Первые изменения я заметил после того, как добавил в свой рацион продукцию Herbalife. Тренировки и соревнования стали проходить легче, появилась дополнительная энергия. И я решился на серьезный шаг – пройти триатлон на длинной дистанции\*! Это стало для меня целью №1! Я шел к ней несмотря ни на что, и приближаться к заветному результату мне помогал Восстанавливающий коктейль HERBALIFE24. Я пил его после тяжелых физических нагрузок и замечал, что мой организм стал восстанавливаться в несколько раз быстрее. Тогда я смог увеличить интенсивность подготовки к гонке. И у меня все получилось! Я уже трижды Ironman 70.3\*\*. Я чувствую себя отлично и планирую вести здоровый и активный образ жизни еще долгие годы!

#ПОКАЖИСЕБЯ24



#HERBALIFE24



### ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ HERBALIFE24

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

#1437

### РЕЦЕПТ ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕГО КОКТЕЙЛЯ HERBALIFE24

- Добавить 5 мерн. л. к 250 мл воды
- Хорошо взболтать
- Использовать в течение 30 мин после физических нагрузок



\* 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. Приведенные стиль жизни и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными. \*\* Серия соревнований по триатлону: плавание 1,9 км, велогонка 90 км, бег 21,1 км. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

# У КАЖДОГО РЕЗУЛЬТАТА ЕСТЬ ИСТОРИЯ

**Криштиану Роналду,**  
звезда мирового  
футбола, посланник  
бренда Herbalife

Когда мне было 12 лет, часто слышал, что я талантливый игрок, но мне мешает моя излишняя худоба. Тогда я решил, что это не должно стать помехой для моего успеха, и поставил себе цель изменить свое тело. Поэтому я тренировался изо дня в день, чтобы стать лучше. И у меня получилось!

С тех пор прошло много времени, но хорошая физическая форма значит для меня по-прежнему очень много, ведь даже небольшое преимущество перед соперником играет огромную роль на поле. Я люблю побеждать и в соревновании с самим собой. Я уверен, что добиться успеха можно только не останавливаясь на достигнутом.

Забота о самочувствии и питании — обязательная часть моего образа жизни. Я считаю, что правильная поддержка организма до, во время и после тренировки — одна из самых важных вещей в футболе. С нагрузками мне помогают справляться продукты Herbalife. Во время тренировочного процесса я всегда использую CR7 DRIVE и ощущаю серьезную поддержку моего организма. И я знаю, что смогу еще многого достичь! Поверь в себя! И у тебя все получится!

## CR7 DRIVE

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА  
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ  
ДО И ПОСЛЕ ПОВЫШЕННЫХ  
ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

В составе:

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

#1466



НОВИНКА

#ИСТОРИЯУСПЕХА

#CR7DRIVE

# #HERBALIFE24

Смотри наш вебинар  
**#ВРЕМЯПРИШЛО**  
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ  
на [video.herbalife.ru](https://video.herbalife.ru)



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ

# БОЛЬШЕ ДОСТИЖЕНИЙ



**Илья Мальчиков,**  
клиент Herbalife,  
20 лет

Я всегда знал, что у меня есть качества, необходимые лидеру: целеустремленность, коммуникабельность, активная жизненная позиция. Но раньше мне не хватало сил и энергии, чтобы реализовать свой потенциал: я часто был уставшим, плохо себя чувствовал. Но хотел доказать самому себе, что могу больше!

Моим билетом в новую жизнь стало знакомство с Herbalife. Я начал правильно питаться и заниматься своим телом\*. Появились дополнительная энергия и тонус, их мне помогают поддерживать Liftoff, чай и таблетки N-R-G. Я знаю, у меня все получится, и следующий мой шаг – стать Персональным Консультантом Herbalife. Я хочу рассказать другим людям, что изменить свою жизнь к лучшему может каждый – стоит только захотеть!



## ЧАЙ И ТАБЛЕТКИ N-R-G

### НАТУРАЛЬНАЯ ГУАРАНА В СОСТАВЕ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ ТОНУСА

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

Чай #0102  
Таблетки #0122

1 упаковка Liftoff™ –  
это 10 порций.  
Апельсин #3151  
Лимон #3152



## LIFTOFF

### ЗАРЯД ЭНЕРГИИ И КОНЦЕНТРАЦИЯ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ!

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



\* 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. Приведенные стиль жизни и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ФОРМУЛА МОИХ ДОСТИЖЕНИЙ



**Александр Кочерга,**  
Независимый Партнер Herbalife, 48 лет

Я с детства не дружил со спортом: не любил физкультуру, пропускал ее из-за частых простуд. Но все изменилось после знакомства с Herbalife. Тогда я с удивлением понял, что хочу пробежать марафон. И начал свой путь. Правильно питался, наладил питьевой режим, нарастил мышечную массу\*. Занятия становились серьезнее, организму нужна была особая поддержка. Посоветовавшись с Персональным Консультантом, я понял, что мне не помешает дополнительный источник витаминов и минералов, поэтому добавил в рацион комплекс витаминов и минералов Формула 2 для мужчин. А благодаря регулярным тренировкам я стал чувствовать себя увереннее в своих силах, не сдавался, шел к цели. И в прошлом году пробежал свой первый марафон! И я знаю, что впереди у меня еще много новых побед!

## КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ ФОРМУЛА 2

### ДЛЯ МУЖЧИН

#### ФОРМУЛА БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

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



### И ЖЕНЩИН

#### ФОРМУЛА КРАСОТЫ И УВЕРЕННОСТИ

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

\* 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. Приведенные стиль жизни и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ВОЗВРАЩАЮСЬ В ФОРМУ ВМЕСТЕ С HERBALIFE

**Татьяна Тотмянина,**  
посланица бренда Herbalife

В жизни спортсмена есть не только тренировки, выступления и успех, но и травмы. В конце прошлого года во время ледового шоу я сломала ногу. Это событие могло бы выбить меня из колеи, но сдаваться — не в моем характере! Я привыкла добиваться максимального результата несмотря ни на что! Благодаря предписаниям врачей и моей воле к победе я довольно быстро шла на поправку. Для восстановления костной ткани мне рекомендовали есть как можно больше продуктов, содержащих кальций. Но даже в них недостаточно этого микроэлемента, поэтому я ввела в рацион ЭкстраКаль. За счет дополнительного кальция происходит поддержание костной ткани крепкой и сильной, а витамин D помогает кальцию лучше усваиваться. 3 таблетки ЭкстраКаль обеспечивают мне суточную норму потребления кальция, и уже сейчас я чувствую себя прекрасно и могу вести активный образ жизни, как раньше!

### 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



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# ЕЖЕДНЕВНЫЙ МАРАФОН

## ДЛЯ ТВОЕГО СЕРДЦА

#ЗАБОТАОГЛАВНОМ

Представь себе спортсмена, который бежит самый долгий в своей жизни марафон – и не останавливается ни на минуту. Этот спортсмен – твое сердце. Чтобы оно никогда не сбавляло свой ритм, ему нужна дополнительная поддержка. С этой ролью отлично справляются полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Они входят в состав нового продукта Herbalife – Гербалайфлайн Макс. Он содержит Омега-3, которые помогают поддерживать сердечно-сосудистую систему.

Но марафон не пробежать, если не хватает кислорода! Оксид азота – это воздух для нашего сердца, помогающий ему выполнять круглосуточную работу. Найтворкс содержит L-аргинин, который способствует выработке оксида азота, поддерживая работу сердечно-сосудистой системы. Также L-аргинин благотворно влияет на эластичность стенок кровеносных сосудов.

### НАЙТВОРКС

СОЗДАН ДЛЯ ЗАЩИТЫ НОРМАЛЬНОЙ ФУНКЦИИ СЕРДЦА И СОСУДОВ

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

РАЗРАБОТАН В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С НОБЕЛЕВСКИМ ЛАУРЕАТОМ ЛУИ ИГНАРРО\*



Смотри наш вебинар **#ВРЕМЯПРИШЛО** СТРЕМИТЬСЯ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ на [video.herbalife.ru](http://video.herbalife.ru)

### ГЕРБАЛАЙФЛАЙН МАКС

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 В КАПСУЛАХ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФУНКЦИЙ МОЗГА, ЗРЕНИЯ И СЕРДЦА

- Более высокие концентрации жирных кислот Омега-3 ЭПЕ и ДГЕ в капсуле
- ЭПЕ и ДГЕ в составе формулы обладают 5 ключевыми свойствами
- Содержит эфирные масла тимьяна и перечной мяты, которые освежают вкус

НОВИНКА



#0043

# С МОИМ КОНСУЛЬТАНТОМ

## ГОРЫ ПО ПЛЕЧУ



**Марина Танкова,**  
клиент Herbalife,  
40 лет

### #ИСТОРИЯУСПЕХА

Больше всего я люблю покорять новые вершины! Такое увлечение требует хорошей физической подготовки. Поэтому за каждым восхождением стоят сбалансированное питание и здоровый образ жизни\*. Быть в форме мне помогают мои Персональные Консультанты Herbalife. Они не только следят за моим режимом питания, но и участвуют со мной в совместных пробежках на лыжах. Их поддержка помогает мне двигаться вперед, пополняя список моих достижений. Мне уже покорились:

- ГОРА БЕЛУХА (4506 М) – высшая точка Алтая и Сибири
- ГОРА ЭЛЬБРУС (5642 М) – высшая точка России и Европы
- ГОРА КИЛИМАНДЖАРО (5895 М) – высшая точка Африки
- ГОРА АКОНКАГУА (6962 М) – высшая точка Южной Америки

Восхождение на Аконкагуа стало для меня настоящей проверкой на прочность – и теперь я первая женщина на Алтае, взошедшая на такую высоту! И я знаю, что с поддержкой моих Персональных Консультантов и продукцией Herbalife я смогу покорить еще не одну вершину!

КОНСУЛЬТАНТ HERBALIFE БУДЕТ МОТИВИРОВАТЬ И ВДОХНОВЛЯТЬ, ПОМОЖЕТ СОСТАВИТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ И НАУЧИТ СЛЕДОВАТЬ ЕМУ.

\* 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. Приведенные стиль жизни и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

#HERBALIFE



#### СООБЩЕСТВО ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Общайся с такими же жизнерадостными и целеустремленными людьми, как и ты.

#### ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ

Твоя поддержка, мотивация и вдохновение.

#### РАЗВИТИЕ

Новые возможности для расширения кругозора.

**Вы**

#### АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Физическая активность, которая тебе подходит.

#### СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ HERBALIFE

Продукты Herbalife и здоровые привычки питания.

# ЗА МОИМ УСПЕХОМ

## СТОИТ КОНСУЛЬТАНТ



**Валерий  
Медведев,**  
организатор  
Клуба ЗОЖ,  
Независимый  
Партнер Herbalife,  
57 лет

Я даже не заметил, как мой вес постепенно приблизился к цифре 110. Лишние килограммы давали о себе знать каждый день: постоянная усталость, отсутствие энергии, плохой сон, все тело буквально «хрустело». Тогда-то, 14 лет назад, я и познакомился со своим Персональным Консультантом Herbalife. Он вдохновил меня и помог поверить, что я действительно могу избавиться от лишнего веса. Мой Консультант дал мне рекомендации по питанию и питьевому режиму<sup>1</sup>. Рассказал, как делать коктейли на основе Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3.

Через 20 дней после этого Консультант спросил меня, как я себя чувствую, хорошо ли сплю, вижу ли разницу. И только благодаря его вниманию и участию я вдруг понял – а действительно, ведь все изменилось! Откуда-то появилась энергия, я стал крепче спать и чувствовал себя намного лучше!

За 6 месяцев я избавился от 30 кг\*, удержал и улучшил свой результат! Это было комфортное снижение веса, не сравнимое с диетами и голоданием. Добиться результата мне помогла Программа снижения веса Herbalife. Сочетание Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3 надолго насыщает организм, позволяя контролировать голод. К тому же это очень вкусно! Моя жизнь изменилась: я сдал нормативы ГТО, освоил вейкборд. Недавно решил пробежать полумарафон и в период подготовки к нему снизил вес еще на 10 кг\*!

### ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА HERBALIFE



Видимый результат  
уже через 2 недели



До минус 7 кг за 2 месяца  
До минус 4 кг жировой  
массы за 2 месяца



До минус 5 см  
в талии за 2 месяца

**ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1 И ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРМУЛА 3** – основа Программы снижения веса Herbalife\*\* «Минус 2 размера за 2 месяца». Высокое содержание белка в их составе помогает лучше контролировать чувство голода и эффективнее снижать вес.



#2793

#0242



#МИНУСРАЗМЕРЫ

<sup>1</sup>) При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться со специалистом. \* 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.

\*\* Программы снижения веса Herbalife с использованием специализированных продуктов питания: Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у своего Независимого Партнера Herbalife.

# МОЯ ПОБЕДА ПОБЕДА КОМАНДЫ

#МИНУСРАЗМЕРЫ

Когда речь заходит о снижении веса, каждый хочет достичь своей цели как можно быстрее. И в погоне за результатом готов на все. Хотя зачастую эти жертвы даже не требуются!

Поговори со своим Персональным Консультантом по здоровому образу жизни, и он расскажет, как правильно использовать продукты Herbalife для достижения лучшего результата: Целл-у-лосс, Клеточный активатор, Желтые таблетки и Термо Комплит.



#0111



#3123



#0050

## ЦЕЛЛ-У-ЛОСС

### ДЕЛИКАТНОЕ ВЫВЕДЕНИЕ 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

## КЛЕТЧНЫЙ АКТИВАТОР

### ЭФФЕКТИВНОЕ УСВОЕНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

#### Содержит:

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

## ТЕРМО КОМПЛИТ

### СТИМУЛИРУЕТ МЕТАБОЛИЗМ И ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЭНЕРГИЕЙ ВО ВРЕМЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

#### В составе:

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

## ЖЕЛТЫЕ ТАБЛЕТКИ

### УМЕНЬШАЮТ ТЯГУ К СЛАДКОМУ

#### В составе:

- Хром, снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода #0117
- Гарциния камбоджийская – богатый источник гидроксиллимонной кислоты, помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров



Смотри наш вебинар  
**ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКА**  
 С ИРЕН ОКМЯНСКОЙ  
 на [video.herbalife.ru](http://video.herbalife.ru)

# МЕНЯЮ ЖИЗНЬ СО СВОЕЙ КОМАНДОЙ

**Татьяна Гусева,**  
 клиент Herbalife,  
 44 года

Судьба дарит подарки, когда их совсем не ждешь! Полтора года назад таким подарком для меня стало знакомство с Herbalife. Тогда я даже не подозревала, как круто изменится моя жизнь!

Я снизила вес на 8 кг\*, улучшилось мое общее самочувствие. А еще в моей жизни появилось много новых людей, с которыми я с удовольствием общаюсь, — все благодаря Клубу здорового образа жизни! Командный дух — это великая сила! Вместе интереснее не только делать фигуру более спортивной и красивой, но и участвовать в различных мероприятиях. Именно благодаря Клубу я впервые в жизни участвовала в забеге. И не в обычном, а в Красочном забеге на 5 км в Москве! Более того, я добежала до своего первого финиша с огромным удовольствием! Общее настроение, мотивация и поддержка единомышленников сделали свое дело — через несколько месяцев мне покорились и 10 км, которые я пробежала вместе с двумя своими сыновьями. Это был потрясающий опыт!

А самое главное, что благодаря Клубу ЗОЖ я встретила прекрасного мужчину, который во всем меня поддерживает и разделяет мои взгляды на жизнь. Я не устаю благодарить компанию Herbalife за потрясающие перемены в моей жизни!

## ЧТО ТАКОЕ КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ HERBALIFE



- 1** / ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАНИИ,  
 которую ты с пользой  
 сможешь применять  
 для себя и своих близких.
- 2** / ГРУППА  
 ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ,  
 объединенных общими  
 целями.
- 3** / ПЕРСОНАЛЬНЫЙ  
 КОНСУЛЬТАНТ  
 по здоровому образу  
 жизни.
- 4** / ПОСТОЯННАЯ  
 ПОДДЕРЖКА  
 других участников  
 и вдохновение.

#ИСТОРИЯУСПЕХА

\* 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.

ЛОВЛЮ КАЖДЫЙ

МИГ

ЭТОГО  
ЛЕТАСмотри наш вебинар  
**ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ  
ОРГАНИЗМА**  
на video.herbalife.ru**ИММЬОН 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

**ШИЗАНДРА****ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ  
В6, С, Е И СЕЛЕНА****Содержит:**

- Экстракт Китайского Лимонника, который способствует поддержке защитных свойств организма против действия свободных радикалов
- Источник витаминов В6, С, Е и селена, которые обладают мощным антиоксидантным действием

#0022

**РОУЗГАРД****ПРОДЛЕНИЕ МОЛОДОСТИ КЛЕТОК**

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

#0139

**ТАН КУАЙ****СНИЖЕНИЕ ДИСКОМФОРТА  
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



# ЭТИМ ЛЕТОМ ТЫ БУДЕШЬ СИЯТЬ

Этим летом ты будешь сиять! И не только потому, что за окном прекрасная погода, а в душе – чудесное настроение. Но и потому, что мы расскажем, как заботиться о своей коже в этот период и выглядеть эффектно каждый день!

## 1 / ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УХОД

Подбери средства, которые подходят твоему типу кожи. Лучше всего проконсультироваться с косметологом и узнать, что подойдет именно тебе.

**НАШ СОВЕТ:** если у тебя смешанный тип кожи, то для усиления эффекта можно использовать разные крема для разных зон лица.

## 2 / ЛЕГКОСТЬ ВО ВСЕМ

Замечала, что летом хочется легкости во всем? Вместо привычных джинсов – летящая юбка, вместо тяжелого макияжа – его отсутствие. Потому что летом твоя кожа должна дышать, иначе поры будут быстрее забиваться, провоцируя проблемы!

Поэтому в этом сезоне выбирай легкие и освежающие текстуры.

**НАШ СОВЕТ:** в линейке Herbalife SKIN есть ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи, который обладает легкой текстурой и отлично подходит для летнего ухода.

## 3 / ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

После нескольких серых месяцев летом хочется проводить на солнце каждую минуту! Но не забывай, что солнце – одна из главных причин старения кожи, развития морщин и появления пигментных пятен.

**НАШ СОВЕТ:** используй защищающий крем SPF30 от Herbalife SKIN. Наноси его даже в пасмурную погоду! Крем обеспечит длительное увлажнение кожи и защиту от ультрафиолетового излучения.



- Защищающий крем SPF30 #0828

## HERBALIFE SKIN

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

# ТВОЯ ЛИНИЯ ЛЕТНЕГО УХОДА

## 4 ЗАБОТА О ВОЛОСАХ

Волосы также подвергаются воздействию солнечных лучей. Позаботиться об их красоте помогут шампунь и кондиционер из косметической линии Herbal Aloe.

**НАШ СОВЕТ:** лучшая прическа для лета – высокий хвост.

Когда шея открыта, организм лучше справляется с терморегуляцией во время жары.

#2564



#2562

5

## ЕЖЕДНЕВНОЕ УВЛАЖНЕНИЕ РУК

Летом крайне важно насыщать кожу влагой. Обычно все считают, что это касается исключительно лица, хотя не стоит забывать про кожу рук. Для них отлично подойдут увлажняющие средства из косметических линий «Белый чай» и Herbal Aloe.

**НАШ СОВЕТ:** во время жары можешь ненадолго поставить любимые средства для ухода в холодильник. При их нанесении ты получишь дополнительный охлаждающий эффект.



## КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ HERBAL ALOE

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА ТЕЛОМ  
И ВОЛОСАМИ НА ОСНОВЕ АЛОЭ

## УКРЕПЛЯЮЩИЕ ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР

- Бережные формулы без добавления сульфатов и парабенов идеально подходят для ежедневного применения  
Шампунь #2564  
Кондиционер #2565

## СМЯГЧАЮЩИЙ ГЕЛЬ

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

## КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА

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

## ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША

- Бережно очищает, не повреждая верхний слой кожи  
#2561

## КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ «БЕЛЫЙ ЧАЙ»

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

6

## ЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА

Выбирай удобную летнюю обувь! Пусть она будет на полразмера больше, чем нужно – ведь в жару ноги отекают и слишком тесные туфли или босоножки доставляют дискомфорт.

**НАШ СОВЕТ:** после напряженного дня, проведенного на ногах, сделай прохладную ванночку и опусти в нее стопы. Завершить расслабляющую процедуру поможет крем для ног из косметической линии «Белый чай».



# ЗА ПОБЕДОЙ – ДРАЙВ!

# CR7 DRIVE



НОВИНКА



\* 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.

## ПОЛУЧАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ!

Ваш Консультант поможет вам:

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

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.



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



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



[ok.ru/herbalifeofficial](https://ok.ru/herbalifeofficial)



[vk.com/herbalifeofficial](https://vk.com/herbalifeofficial)



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

*Эффект в форме*

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



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)

#8673-30-RU  
Апрель 2018  
RU-027-04-18