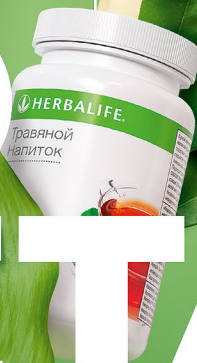


90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

#ПЕРЕХОДИНАЗЕЛЕНый

Начинать что-то новое всегда волнительно. Особенно когда меняешь привычки питания, решаешь заняться спортом или находишь близких по духу друзей. Но волнение становится приятным, когда понимаешь, что все это к лучшему. И весна – самое подходящее время для перемен!

Впереди нас ждут 90 прекрасных весенних дней. Давайте вместе наполним их чем-то новым: встречами, знаниями, свежими рецептами и правильными привычками! Присоединяйтесь к одному из наших Клубов ЗОЖ – здесь вы найдете не только поддержку и вдохновение, но и узнаете много полезной информации о сбалансированном питании с продуктами Herbalife и активном образе жизни. Вместе с командой единомышленников и Персональным Консультантом Herbalife вы сможете добиться вдохновляющих результатов!



90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА

6 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ, С ЧЕГО НАЧАТЬ ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ:

1. Не пропускайте приемы пищи и питайтесь сбалансированно.

Это залог хорошего самочувствия и тонуса, благодаря которым вы сможете успевать больше.

2. Обязательно завтракайте по утрам!

От правильного завтрака зависит то, как вы будете чувствовать себя на протяжении дня.

3. Хорошо высыпайтесь.

Ведь недостаток сна приводит к утомляемости, нехватке энергии и последующему перееданию, чтобы хоть как-то ее восполнить.

4. Заботьтесь об организме каждый день.

Не ждите, когда он вас об этом «попросит», ему нужна поддержка 24 часа в сутки.

5. Проводите больше времени в компании близких.

Благодаря поддержке и мотивации можно добиться любых целей!

6. Начните заниматься спортом.

Бег, плавание, йога, групповые занятия и даже простая утренняя зарядка – все это поможет вам лучше чувствовать себя каждый день!

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

**ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ
КАТАЛОГЕ**

стр.
10-11

Каждое утро
начинается
с пользы!
Сбалансированный
завтрак Herbalife

стр.
18-19

Станьте
частью команды!
Присоединяйтесь
к Клубу ЗОЖ

стр.
20-21

Правильное
завершение
рациона. Вечерний
коктейль Формула 1

стр.
22-23

В лето – налегке!
Программа
«Минус 2 размера
за 2 месяца»

стр.
38-39

Бежим к своей
цели! Полезные
и практические
советы

стр.
42-43

Тренируйтесь
еще эффективнее!
Восстанавливающий
коктейль HERBALIFE24

ПЕРВЫЙ ШАГ - СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Сама весна вдохновляет нас на перемены! Вы уже поставили перед собой большие цели? Привести тело в форму, начать бегать по утрам, спать не менее 8 часов в сутки? Но с чего же начать... Начните с плана! Плана питания.

Это основа любых перемен! Ведь от того, что, как и когда вы едите, зависят ваше самочувствие, настроение, уровень энергии и тонуса. А без них невозможно добиться хороших результатов.

* 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 двух приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.
 ** Профессор 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.

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



Поэтому пусть вашим первым шагом на пути к любой цели станет план сбалансированного питания*! Профессор Дэвид Хибер** разработал его с учетом основных потребностей организма и необходимых ему питательных веществ.

Мы предлагаем вам начать питаться сбалансированно вместе с продуктами Herbalife! И сейчас - подходящее время, чтобы начать!

#СБАЛАНСИРОВАННОЕПИТАНИЕ

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НАТУРАЛЬНЫЙ АЛОЭ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- Содержит Алоэ, который:
 - поддерживает естественную работу пищеварительной системы¹
 - стимулирует процесс пищеварения¹
- #0006



ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Ежедневная поддержка
пищеварительной системы

- Содержит растворимые и нерастворимые пищевые волокна, которые:
 - поддерживают функцию естественного очищения кишечника²
 - помогают в формировании и поддержке полезной микрофлоры кишечника³
 - 17% суточной потребности организма в пищевых волокнах в 1 порции⁴
 - Нежный яблочный вкус
- #2864

ВЕСНА ПРИШЛА, ПОРА ПРОСЫПАТЬСЯ!

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

Вы замечали, как весной все вокруг выходит из «зимней спячки»? День ото дня природа расцветает и пробуждается... Так же происходит и со всеми процессами в нашем теле: ночью они замедляются, а утром постепенно «запускаются».

Помогите своему организму подготовиться к насыщенному дню! **Сразу после сна и перед Завтраком выпейте Утренний напиток от Herbalife**, который способствует улучшению работы пищеварительной системы¹.

Наполните эти дни до лета бодростью и хорошим самочувствием с самого утра!

РЕЦЕПТ УТРЕННЕГО НАПИТКА:

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

Попробуйте новинку – **Растительный напиток Алоэ со вкусом клюквы**. Подробнее на стр. 14–15.

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. 2) EFSA Journal 2009, 8(3): 1462; EFSA Journal, 9(6), 2249. 3) Kaczmarczyk et al., 2012; doi: 10.1016/j.metabol.2012.01.017; Lefranc-Millot et al., 2012, J Int Med Res, 40(1), 211–224; Slavin J., 2013; doi: 10.3390/nu5041417. 4) Согласно ТР ТС 022/2011 (Приложение 2 «Средняя суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии для нанесения маркировки пищевой продукции»). Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАВТРАКА

Начинать подготовку к лету нужно с первого весеннего дня! А заботиться о своем организме – с самого утра. Поэтому так важно, чтобы первый прием пищи был сытным и полезным!

Сбалансированный завтрак Herbalife создан специально, чтобы каждый ваш день начинался правильно! Входящие в его состав продукты не только зарядят вас энергией и восполнят запасы питательных веществ, но и помогут эффективно контролировать вес!

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Сбалансированная еда
в стакане

- Полноценный прием пищи за 2 минуты
- Основа Программы снижения веса Herbalife¹
- Эффективность подтверждена Клиническими Исследованиями²
- Сбалансированный состав²
- Обеспечивает чувство сытости на несколько часов²

Дыня #2793 Ваниль #0141
Маракуйя #0946 Капучино #1171
Клубника #0143 Пина Колада #0950
Шоколад #0142 Шоколадное печенье #0146

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



#0940

#ЕДАВСТАКАНЕ

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК HERBALIFE

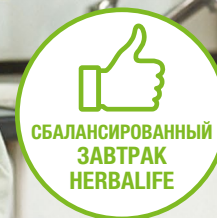
Травяной
напиток

Протеиновый
коктейль Формула 1

Растительный
напиток Алоэ

- Помогает эффективно контролировать вес¹, низкокалорийный, обеспечивает чувство сытости на несколько часов²
- Обеспечивает энергией, восполняет запасы макро- и микронутриентов

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



1) Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, 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. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

ДЛЯ КАЖДОГО СВОЯ ФОРМУЛА

Ваш ежедневный рацион содержит достаточное количество овощей и фруктов? Ведь это источник необходимых организму витаминов и минералов, нехватка которых может сказываться на общем самочувствии и уровне тонуса. Даже с приходом весны и появлением разнообразных растительных продуктов мы можем недополучать норму важных микро- и макроэлементов, ощущая упадок сил и энергии.

Как чувствовать себя бодро и активно каждый день весны? Поддержать организм с помощью **Мультивитаминного комплекса Формула 2** для мужчин и женщин. Два продукта – Формула больших достижений для него и Формула красоты и уверенности для нее – разработаны с учетом внутренних потребностей и особенностей женского и мужского организмов. В их состав входит 24 питательных вещества, среди которых есть витамины, так необходимые организму этой весной.

Витамины, необходимые вам в эти 90 дней:

Витамин	A	Группы B	C
Функция	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживает и укрепляет иммунитет • Отвечает за состояние зубов, костей и правильное распределение жировых отложений 	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшает состояние кожи • Отвечает за работу нервной системы • Влияет на настроение 	<ul style="list-style-type: none"> • Повышает иммунитет • Уменьшает уровень холестерина • Восстанавливает нервную систему
Где содержится	Желтые, красные и зеленые овощи. Абрикосы, тыква, шпинат, петрушка. Печень, рыбий жир, говядина, зерновые культуры	Молоко, бобовые, рыба, мясо птицы, яйцо, сыр, творог, апельсиновый сок	Цитрусовые: мандарины, апельсины, грейпфруты. Груши, яблоки, клюква. Свежая зелень
Мультивитаминный комплекс Формула 2 для мужчин и женщин			



МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС ФОРМУЛА 2 ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Формула больших достижений для мужчин

- Витамины A и C помогают поддержать защитные силы организма¹
- Магний способствует нормальному функционированию мышц²
- Рибофлавин помогает поддержать метаболизм³
- Витамин B5 способствует поддержке умственной деятельности⁴

#1745

Формула красоты и уверенности для женщин

- Цинк поддерживает состояние кожи, волос и ногтей⁵
- Рибофлавин помогает поддержать метаболизм³
- Кальций положительно влияет на состояние костей⁶
- Витамины B6 и B3 помогают снизить утомляемость⁷

#2038

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

#ЗАБОТАОГЛАВНОМ

1) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009j; Imdad, Herzer, Mayo-Wilson, Yakoob, & Bhutta, 2010; EFSA, 2015d. 2) de Baaij et al., 2015. 3) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009k, 2010b, 2010c. 4) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009g. 5) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009a, 2010d. 6) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009b, 2009c. 7) EFSA Journal 2010; 8(10): 1759. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

ВЕСНА С ЧУВСТВОМ ЛЕГКОСТИ

Вы замечали, как пищеварение сказывается на общем самочувствии в течение дня? Если оно работает правильно, мы чувствуем легкость, получаем из пищи необходимую энергию для поддержания работоспособности, даже выглядим хорошо!

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



#0266



#0265

3 ПРАВИЛА ДЛЯ ЗАБОТЫ О ПИЩЕВАРЕНИИ:

1. Поддерживайте пищеварение в течение дня – с помощью **Растительного напитка Алоэ**. Классический вкус – для утра, а эксклюзивная и ягодная новинка (которая разнообразит ваш рацион) – **Алоэ Клюква** – с обеда до самого вечера.
2. Поддерживайте оптимальную микрофлору, добавив в рацион **Комплекс пищевых волокон**, который содержит 3 г необходимых организму пребиотиков.
3. Каждый день выпивайте минимум 35 мл чистой воды на 1 кг массы тела. Следите за качеством и чистотой воды – в этом вам поможет **Фильтр для очистки воды Herbalife**.



#1189

#2865

КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Ежедневная поддержка оптимальной микрофлоры

- В 1 порции Комплекса пищевых волокон содержится 10% от рекомендуемого уровня суточного потребления¹
- В 1 порции:
- 3 г пребиотиков (растворимых пищевых волокон)
- Натуральный вкус
- 16 ккал

РАСТИТЕЛЬ- НЫЙ НАПИТОК АЛОЭ

Натуральный Алоэ для стимуляции пищеварительной системы

- Содержит Алоэ, который:
- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы²
- Стимулирует процесс пищеварения²

ФИЛЬТР ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ И СМЕН- НАЯ КАССЕТА HERBALIFE

Чистая и полезная вода каждый день

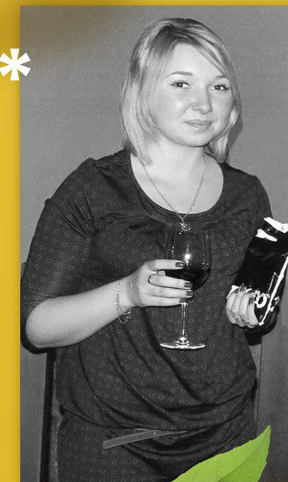
- С фильтром для воды и сменной кассетой от Herbalife поддерживать питьевой режим совсем несложно!
- Превосходно очищает:
 - удаляет до 100% вредных примесей³
 - очищает лучше, чем фильтры ведущей европейской марки⁴
- Сохраняет полезные микроэлементы⁵

1) В 1 порции содержится 3 г пищевых волокон – 10% от рекомендуемого уровня суточного потребления согласно Приложению 2 ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки». 2) 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. 3) По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды: хлор – до 100%, свинец – более 98%, нефтепродукты – до 100%, пестициды – более 99%. 4) По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды ЗАО «Роса», 2007 г. 5) По результатам лабораторного тестирования ЗАО «Меттэм-Технологии». Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

#ИСТОРИЯ УСПЕХА

-8 кг*

«ВПЕРВЫЕ МНЕ
ЗАХОТЕЛОСЬ
ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ!»



#ИСТОРИЯУСПЕХА

Я всегда была склонна к полноте. С юности пыталась бороться с лишним весом всеми доступными способами, включая различные диеты. Но килограммы все прибывали. Из-за этого я выглядела старше своего возраста. В 2015 году меня пригласили в Группу Поддержки, которую проводил Персональный Консультант Herbalife. С первого же дня я стала соблюдать все рекомендации своего Консультанта! В моем рационе появился Здоровый завтрак, а в течение дня я стала питаться сбалансированно.

Протеиновый батончик стал моим самым любимым и незаменимым продуктом! Благодаря сбалансированному питанию и посещению занятий в Клубе Здорового образа жизни я смогла избавиться от 8 лишних килограммов*! Мне захотелось заниматься спортом, хотя раньше такого желания никогда не возникало. И самое важное: я без особых усилий поддерживаю свой результат уже на протяжении трех лет*! А ведь когда-то я даже не думала, что такое возможно!

Анастасия Нагина, 26 лет 17

СЛАДКОЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ - И БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ!

Чтобы интенсивная подготовка к лету приносила еще больше удовольствия, не забывайте время от времени баловать себя: новой вещью, или походом в кино, или чем-нибудь сладким! Кстати, последнее может быть полезным для вашей фигуры – если это вкусный **Протеиновый батончик Herbalife!** Это настоящее лакомство без лишних углеводов!

Побалуйте себя тремя восхитительными вкусами и наслаждайтесь сладким без вреда для фигуры!

ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Лакомство без вреда для фигуры

- 10 г белка в порции
- Сладкое без лишних углеводов¹
- 3 великолепных вкуса
10 граммов белка для обогащения дневного рациона. Всего 140 калорий на порцию. Меньше, чем в обычных шоколадных батончиках.

Ваниль-Миндаль #0258
Шоколад-Арахис #0259
Лимон #0260



ВДОХНОВЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На первый взгляд, до лета осталось не так много дней... И некоторые спросят, разве можно за это время изменить свою жизнь? Начать питаться сбалансированно, регулярно выполнять упражнения, снизить вес? Можно, если рядом есть команда – люди, которые помогут достигнуть этих и многих других больших целей!

В **Клубе Здорового образа жизни Herbalife** вы найдете ту самую поддержку единомышленников и профессионалов, благодаря которой будет намного проще добиться впечатляющих результатов. Персональный Консультант по здоровому образу жизни не только вдохновит на новые победы, но и поделится с вами важными знаниями о сбалансированном питании Herbalife, физической активности, заботе о своем организме и многом другом. А истории успеха людей, которых вы каждый день будете встречать в Клубе, помогут поверить в себя и свои силы!

ЧТО ТАКОЕ КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ HERBALIFE?

1. Информация о питании, которую вы с пользой сможете применять для себя и своих близких.
2. Персональный Консультант по здоровому образу жизни.
3. Группа единомышленников, объединенных общими целями.
4. Постоянная поддержка других участников и вдохновение.



90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

Вы хотите найти новый приятный круг общения, получить мотивацию и поддержку? Обратитесь к своему Консультанту Herbalife, чтобы присоединиться к **Клубу Здорового образа жизни!**



Консультант Herbalife будет мотивировать и вдохновлять, поможет составить индивидуальный план питания с продуктами Herbalife и научит следовать ему.

ПОРА МЕНЯТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ УЖИНЕ

Вы думаете, готовиться к лету можно только днем? Нет, еще и ночью! Ведь организм без остановки работает 24 часа, восстанавливаясь и накапливая энергию во время сна. Поэтому так важно заботиться о себе круглосуточно, обращая внимание на то, что мы едим, сколько отдыхаем и как себя чувствуем после пробуждения. И важную роль здесь играет ужин! Ведь несбалансированный вечерний прием пищи, а также вредные перекусы способствуют перееданию, набору лишнего веса и ухудшению качества сна.

Завершите свой рацион **Вечерним коктейлем Формула 1!** Он подарит чувство сытости без ощущения тяжести. А чтобы сделать сон более полноценным, приготовьте вкусный коктейль по рецепту **Дримшейк** с добавлением **Найтворкс***. Он позаботится о вас и вашем сердце, пока вы будете спать!

ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Вечерняя еда без лишних калорий

- Способствует предотвращению вечернего и ночного переедания¹
- Содержит специальный ингредиент, который способствует полноценному сну²
- Инновационная формула³
- 2 использования: ужин и легкий вечерний перекус

ДРИМШЕЙК

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.



#1636

**АЛЕКСЕЙ
ЯГУДИН
И ТАТЬЯНА
ТОТЬМЯНИНА**

Посланники
бренда
Herbalife

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

#БОЙВЕЧЕРНЕМУЖОРУ



1) На основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта. 2) В составе коктейля содержится 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., Deutz N. E., Messer M. H. & Rigtering N. (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(6). С. 1029–1033. 3) В линейке продукции Herbalife. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

*БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МОЯ ЦЕЛЬ – СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС К ЛЕТУ



Цель: добиться желанной фигуры.

Срок: 2 месяца.

Решение: Программа снижения веса Herbalife¹ «Минус 2 размера за 2 месяца». В ее основе **Протеиновый коктейль Формула 1** и **Протеиновая смесь Формула 3** – продукты с высоким содержанием белка. Именно он помогает лучше контролировать чувство голода и эффективнее снижать вес.

ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРМУЛА 3

Источник полноценного белка: соевого и сывороточного. Минимальное содержание жира и углеводов

- Белок – важная составляющая Программы снижения веса Herbalife²
- Белок необходим для поддержания мышечной массы при снижении веса Herbalife²
- Обеспечивает более длительное чувство сытости³



#0143

Белок (или протеин) – это главный строительный материал для нашего тела. Чем лучше он усваивается, тем эффективнее проходят внутренние процессы в организме. Поэтому так важно, чтобы в вашем рационе всегда были продукты с высоким содержанием этого нутриента.

Как усваивается белок:

Растительный (горох, чечевица, нут, орехи)	60–70%
Животный (мясо, молочные продукты)	70–80%
Соевый (Протеиновая смесь Формула 3 и Протеиновый коктейль Формула 1)	90%

Клинически доказано, что первые результаты программы «Минус 2 размера за 2 месяца» заметны уже через 2 недели^{4, 5, 6}.

	Программа снижения веса Herbalife ⁷	Стандартная низкокалорийная диета ¹
Более эффективное снижение жировой массы тела	+	–
Более эффективное сокращение обхвата талии	+	–
Лучшее насыщение	+	–
Отсутствие чувства голода	+	–

1) Программа снижения веса Herbalife с использованием специализированных продуктов питания: Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3. 2) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1811. 3) По сравнению с другими диетами. Гаппарова К. М. и др. Вестник диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24–30. 4) По результатам исследования Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов с участием 30 человек (по данным клиники ФГБУ «НИИ питания» РАМН). Москва, 2014. 5) 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. 6) Видимый результат был достигнут всеми участниками исследования после 2 недель пребывания в стационарных условиях. 7) 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. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА



4 СОВЕТА ДЛЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

1. Каждый день придерживайтесь плана сбалансированного питания (стр. 6–7).
2. Старайтесь больше двигаться, уделяйте время физическим упражнениям. Если чувствуете упадок сил и энергии, вам поможет **Термо Комплит**, в состав которого входят кофеин, экстракт зеленого чая и матэ.
3. Обратите внимание на распорядок дня: просыпайтесь, ешьте и ложитесь спать примерно в одно и то же время. Организм скоро привыкнет к новому режиму, и это поможет наладить обменные процессы. Чтобы поддержать метаболизм в этот период, добавьте к Программе снижения веса **Клеточный активатор**, содержащий витамины группы В.
4. Ограничьте потребление быстрых углеводов, которые в избытке содержатся в сахаре, кондитерских изделиях и газированных напитках. Если сделать это самостоятельно не так просто, вам помогут **Желтые таблетки**, которые содержат хром, уменьшающий тягу к сладкому.

Не соглашайтесь на меньшее – идите к своей цели до конца!



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

КЛЕТОЧНЫЙ АКТИВАТОР

Входящие в состав ингредиенты способствуют эффективному усвоению питательных веществ

Содержит:

- L-карнитин, который 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

Входящие в состав ингредиенты помогают уменьшить тягу к сладкому

В составе:

- Хром, снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода⁴
 - Гарциния камбоджийская – богатый источник гидроксипропановой кислоты, помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров⁵
- #0117

ТЕРМО КОМПЛИТ

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

В составе:

- Экстракт зеленого чая и матэ, способствуют более эффективному снижению веса⁶
 - Кофеин, способствует увеличению метаболизма и поднятию тонуса⁶
 - Корица, помогает снизить уровень глюкозы в крови, способствуя усвоению сахара⁷
- #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):1209; EFSA Journal. 2010; 8(10): 1728; EFSA Journal. 2009; 7(9): 1224; EFSA Journal. 2010; 8(10): 1757. 3) B. Gullón P. et al. Food Funct. 2015 Feb; 6(2): 525–31. doi:10.1039/c4fo00857j. In vitro assessment of the prebiotic potential of Aloe vera mucilage and its impact on the human microbiota. 4) Docherty JP. et al. A double-blind, placebo-controlled, exploratory trial of chromium picolinate in atypical depression: effect on carbohydrate craving. J Psychiatr Pract. 2005 Sep; 11(5): 302–14. 5) Chuah L. O. et al. (2013). Updates on Antiobesity Effect of Garcinia Origin (–)-HCA. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM, 2013, 751658. 6) Astrup A. S. et al. The American journal of clinical nutrition. 1990; 51(5): 759–767. Bracesco N. et al; (2011). «Recent advances on Ilex paraguayensis research: Minireview». Journal of Ethnopharmacology 136 (3): 378–84. doi:10.1016/j.jep.2010.06.032. PMID 20599603. // <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0030-1270924> «Thermogenic effects of commercially available plant preparations aimed at treating human obesity». 7) Akilen R1, Tsiamsi A., Devendra D., Robinson N. Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta analysis. Clin Nutr. 2012 Oct; 31(5): 609–15. doi:10.1016/j.clnu.2012.04.003. Epub 2012 May 12. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

6 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВАМ НУЖЕН ТУРБО НАПИТОК

По статистике, более 50% людей заменяют сбалансированный обед неправильными углеводными перекусами или пропускают один из приемов пищи из-за нехватки времени на работе. В результате неполноценное питание приводит к перееданию и, как следствие, к набору лишних килограммов.

Контролируйте процесс снижения веса и свой рацион вместе с **Турбо напитком** Herbalife!

6 ПРЕИМУЩЕСТВ ТУРБО НАПИТКА:

1. Помогает поддерживать чувство сытости.
2. Способствует потреблению дневной нормы воды.
3. Удобно употреблять в течение дня (небольшими глотками).
4. Позволяет контролировать чувство голода до обеда (первый прием **Турбо напитка** – через 1 час после завтрака, до обеда желательно выпить 1 литр).
5. Позволяет контролировать чувство голода до ужина (вторую часть **Турбо напитка** начинают пить через 1 час после обеда, желательно выпить второй литр до вечера).
6. Легко готовится и выпивается в день приготовления.

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



ПРИГОТОВЬТЕ ТУРБО НАПИТОК¹

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

- Белок в составе Турбо напитка способствует поддержанию мышечной массы² при снижении веса
- Содержит Алоэ для поддержки естественной работы пищеварительной системы³
- Клетчатка в составе Турбо напитка помогает восполнить дефицит пищевых волокон в современном рационе⁴
- Кофеин в составе Турбо напитка позволяет повысить уровень энергии⁵

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК

Польза 6 фитокомпонентов для поддержания тонуса в течение дня!

- Содержит:
- Комплекс ингредиентов⁶ для усиления антиоксидантной защиты организма⁵
 - Кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование⁷
- #0105



1) Свойства продуктов могут меняться в случае, если их приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетках. 2) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1811. European Commission. Official Journal of the European Union, 2012; L136, 1–40 (перевод с англ.). 3) Bland J. Preventive Medicine, 1985; 14, 152–154 (перевод с англ.). 4) Дневная порция обеспечивает 22% рекомендованной суточной потребности (ПСР) для взрослых в России. Согласно Приложению 2 ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки». 5) Либерман Х. Р., Вюртман Р. Дж., Эмди Ж. Ж., Робертс С. и Ковьелла И. Л. Психофармакология. 1987; 92(30), 308–312. Кузницы Дж. Т. и Тернер Л. С. Физиология и поведение, 1986; 37, 397–408. 6) Экстракты черного и зеленого чая, кофеин, экстракт семян кардамона, порошок цветков гибискуса и экстракт мальвы. 7) Линен Р., Руденбург А. Дж. С., Тайжбург Л. Б. М. и Вайсман С. А. Европейский Журнал Диетического питания. 2000; 54(1), 87–92. Ходжсон Дж. М., Падли И. Б., Крофт К. Д., Барки В., Мори Т. А., Кассетта Р. А. и Бейлин Л. Дж. Американский Журнал Диетического питания. 2000; 71(5), 1103–1107. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАДЕРЖКУ ВОДЫ ПОМОГУТ:

1. Сбалансированное питание.
2. Не больше 5 г соли в день.
3. Активный образ жизни.
4. Контроль веса.
5. Сельдерей, болгарский перец, капуста, спаржа.
6. Правильный питьевой режим.

ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА НА ВСЕХ УРОВНЯХ

Многие думают, что сбалансированное питание – это только полезная еда и правильный питьевой режим. Хотя на самом деле оно включает и наличие в рационе необходимых витаминов и минералов, и даже выведение лишней жидкости из организма!

Сбалансированное питание – это комплексный подход к своему самочувствию. Начните заботиться о себе правильно – с **ЭкстраКаль** и **Целл-у-лосс**! Первый обеспечивает организм суточной нормой кальция, необходимого для поддержания прочности костной ткани, а второй восстанавливает внутриклеточный водный баланс. Он бережно выводит лишнюю жидкость, предотвращая появление отеков за счет содержащейся в нем петрушки.



#0111

ЦЕЛЛ-У-ЛОСС

Входящие в состав ингредиенты способствуют деликатному выведению жидкости из организма

- Петрушка способствует выведению лишней жидкости¹
- Калий регулирует содержание в организме солей, щелочей и кислот²
- Магний контролирует баланс калия и натрия для поддержания внутриклеточного водного баланса³

ЭКСТРАКАЛЬ

Кальций и комплекс микроэлементов для поддержания костной ткани

- 3 таблетки ЭкстраКаль обеспечивают 100% суточной нормы потребления кальция⁴
- В составе:
- Кальций, который способствует поддержанию костной ткани крепкой и сильной⁵
- Витамин D для лучшего усвоения кальция⁶

#0020

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

28 1) Kreydiyyeh S. I. and J. Usta. "Diuretic Effect and Mechanism of Action of Parsley". Journal of Ethnopharmacology 79 (March 2002): 353-35. 2) Лифляндский В. Г. Витамины и минералы. – М: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2010. – Стр. 146–147. 3) Зименкова Ф. Н. Учебное пособие «Питание и здоровье»: Прометей; Москва; 2016. – Стр.40 ISBN 978-5-9907123-8-6. 4) Согласно ТР ТС 022/2011 (Приложение 2 «Средняя суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии для нанесения маркировки пищевой продукции»). 5) Annex to European Regulation 1924/2006 (European Commission, 2006). 6) Ребров В. Г., Громова О. А. Витамины, макро- и микроэлементы. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. Стр. 960. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ТВОЙ ДЕНЬ!

Весной защитные силы организма нуждаются в особой поддержке, ведь погода в этот период крайне обманчива: даже если кажется, что за окном солнечно и тепло, утренние и вечерние часы бывают довольно прохладными.

Если одеться не по сезону, можно переохладиться и выпасть из привычного ритма жизни.

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



ШИЗАНДРА

Входящие в состав ингредиенты способствуют поддержке естественных защитных сил организма

Содержит:

- Экстракт Китайского Лимонника, который способствует поддержке защитных свойств организма против действия свободных радикалов⁴
 - Источник витаминов В6, С, Е и селена, которые обладают мощным антиоксидантным действием^{5, 6}
- #0022

ИММЬОН БУСТЕР

Уникальный комплекс натуральных компонентов для поддержки защитных сил организма¹

Действие:

- Эксклюзивная добавка EpiCor® поддерживает защитные силы организма²
 - 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 стресса³
- #2273



ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ, ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НАШИМ СОВЕТАМ:

1. Поддержите защитные силы своего организма в весенний период с помощью **Шизандра** и **Иммьюн Бустер**.
2. Не изнуряйте себя строгими диетами. Организм должен получать все необходимые нутриенты.
3. Чаще бывайте на солнце. Это природный источник витамина D.
4. Больше ходите пешком, будьте активнее.
5. Высыпайтесь. Полноценный сон – один из источников хорошего самочувствия.
6. Носите обувь на толстой подошве, шапку и шарф. Так вы обезопасите наиболее уязвимые к переохлождению участки тела.

1) За счет добавки EpiCor®, поддерживающей функционирование иммунной системы. 2) 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. 3) EFSA (2009), EFSA Journal 7(9): 1229. EFSA (2009b). EFSA Journal. 1885. EFSA (2010). EFSA Journal 8(2): 1468. 4) 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. 5) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1757. 6) 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. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СЕРДЦУ!

«Переменная весенняя погода и постоянные перепады давления могут негативно сказываться на самочувствии. Ближе к лету, из-за резкого повышения температуры воздуха, все процессы в организме ускоряются, увеличивая нагрузку на “моторчик” нашего организма и сосуды. Поэтому я советую заранее подготовить сердечно-сосудистую систему к жаркому периоду, добавив в рацион **Найтворкс** и **Гербалайфлайн**», – **Александр Мартынчук, эксперт Herbalife.**

Вспомните, сколько раз вы откладывали на потом что-то, чего очень желали. Хотите и дальше заглушать голос своего сердца или попробуем вместе сделать эти дни до лета временем позитивных перемен?

Пришло время решительных действий! Но чтобы следовать за зовом сердца, сначала нужно о нем позаботиться.

Загляните в самое сердце и узнайте, чего вам действительно не хватает!

Мы составили список, который поможет вам прислушаться к себе и, наконец, осуществить давние мечты:

1. Посетите город, в котором никогда не были.
2. Попробуйте новое вкусное и полезное блюдо.
3. Откройте для себя необычный вид спорта.
4. Сходите на встречу со старым другом или подругой.
5. Посетите интересное культурное мероприятие.
6. Начните вести дневник своих ежедневных побед.

#ЗАБОТАОГЛАВНОМ

#0036



НАЙТВОРКС

Комплекс аминокислот, созданный для защиты нормальной функции сердца и сосудов. Разработан в сотрудничестве с Нобелевским лауреатом Луи Игнаро¹

Содержит:

- L-аргинин, который способствует:
 - выработке оксида азота, играющий роль в циркуляции крови
 - поддержанию эластичности стенок кровеносных сосудов^{2, 3, 4}
 - оптимальному кровоснабжению сердца^{3, 4}
- L-цитруллин, который способствует более высокой концентрации L-аргинина в организме⁵
- Таурин, который благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы^{6, 7}

#0065

ГЕРБАЛАЙФЛАЙН

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

- Содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые способствуют поддержанию сердечно-сосудистой системы⁸
- Не оставляет послекусия рыбьего жира
- Удобный формат капсул

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

1) Фонд Нобеля является самостоятельной организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife®. 2) Appleton J. (2002). "Arginine: clinical potential of a semi-essential amino acid". *Alternative Medicine Review* 7(6): 512–522. 3) 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. 4) Miller AL. 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. 5) 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. 6) 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. 7) Schaffer SW. et al. Physiological roles of taurine in heart and muscle. *J Biomed Sci*. 2010 Aug 24; 17 Suppl 1:S2. 8) 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. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА

ТОМАТНЫЙ СУП СО ВКУСОМ БАЗИЛИКА

Вкусный, питательный, полезный суп всего за 1 минуту!

Томатный суп со вкусом базилика – идеальное блюдо для вашего обеда или ужина.

- 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!



#0155

#ЯЗНАЮЧТОЕМ

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

ОБЕД ДЛЯ ВЕСЕННИХ ПОБЕД

Весной на полках магазинов появляется больше свежих овощей и фруктов, содержащих важные для организма пищевые волокна и клетчатку. Однако не всегда получается правильно рассчитать нужное количество растительной пищи в рационе, чтобы восполнить норму необходимых нутриентов.

Поддержать пищеварение и разнообразить свой рацион поможет **Томатный суп со вкусом базилика!**

В одной его порции содержится целых 7 г белка – важного ингредиента для контроля и снижения веса – и более 3,5 г клетчатки, необходимой для оптимального пищеварения.

А чтобы сделать свой овощной обед еще более сытным, добавьте в него **Протеиновую смесь Формула 3.**

Соевый белок в ее составе:

- содержит важные аминокислоты – «кирпичики» белка, которые просто необходимы организму для восстановления после физических и умственных нагрузок
- благотворно влияет на пищеварительную систему
- более эффективно расщепляет жиры
- способствует снижению аппетита

ВЕСЕННИЙ ТОМАТНЫЙ СУП

Томатный суп со вкусом базилика	3 ст. л.
Протеиновая смесь Формула 3	1 ст. л.
Луковица (средняя)	1 шт.
Огурец (средний)	1 шт.
Молодой редис	4 шт.
Укроп, зеленый лук	по вкусу

Взбить в блендере 400 мл горячей воды с Томатным супом со вкусом базилика. Добавить мелко нарезанные овощи и Протеиновую смесь Формула 3. Подавать на стол, посыпав свежей зеленью.

#ИСТОРИЯ УСПЕХА -48 кг*

#ИСТОРИЯУСПЕХА



«Я ЗАХОТЕЛА
И САМА
ПОМОГАТЬ
ДРУГИМ
ЛЮДЯМ!»

Я боролась с лишним весом всю сознательную жизнь. Но 6 лет назад после родов он просто вышел из-под контроля: при росте 170 см я весила 117,4 килограмма! У меня появились комплексы, началась депрессия. Мне хотелось изменить свое тело, стать стройной и привлекательной. И тут в моей жизни появился Персональный Консультант по здоровому образу жизни. Эта встреча изменила все! Благодаря ее рекомендациям

я добилась фантастических результатов: за год избавилась от 48 лишних килограммов*! Мой размер одежды изменился с 62-го на 46-й. Вместе с лишним весом из моей жизни ушли комплексы и депрессии, а на их место пришел правильный образ жизни. Я захотела и сама помогать другим людям, став Независимым Партнером Herbalife.

Инна Поспелова, 39 лет

* 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.

МАЛЕНЬКИЙ БАТОНЧИК - БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА!

1. Батончик **Формула 1 Экспресс** можно брать с собой куда угодно: он не занимает много места и с легкостью помещается в любой сумочке.
2. Это полезный шоколадный перекус – вам больше не захочется съесть чего-нибудь сладкого после обеда.
3. В одном маленьком батончике содержится целых 13 г белка, 8,1 г пищевых волокон, а также витамины и минералы, что делает его незаменимым продуктом для сбалансированного питания!

БАТОНЧИК ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

Сбалансированная еда всегда под рукой

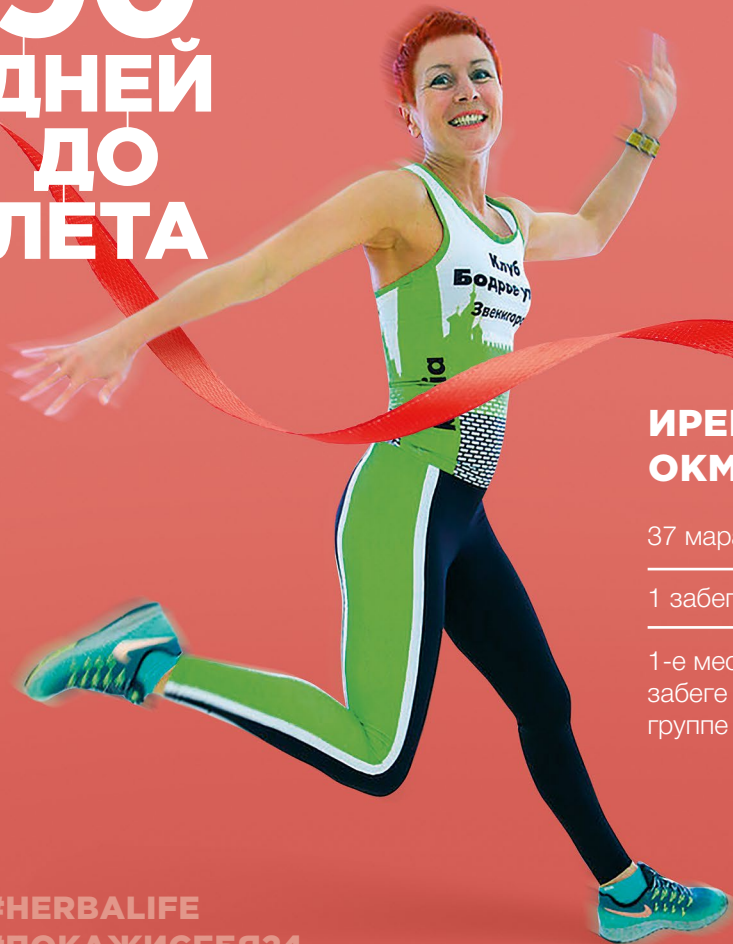
- Сбалансированный состав^{1, 2, 3}
- Потрясающий вкус
- Удобная упаковка – всегда под рукой
- Сбалансированный состав с высоким содержанием полноценного белка, пищевых волокон, а также источник витаминов и минералов
- Легкий способ контролировать потребляемые калории даже на ходу

Белок	13 г
Пищевые волокна	8,1 г
В порции	206 ккал



1) Гаппарова К. М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24-30. 2) Полноценная замена приема пищи. 3) Обеспечивает организм сбалансированной комбинацией питательных веществ. Содержит полноценный белок и пищевые волокна. 206 ккал в одном батончике. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА



ИРЕН ОКМЯНСКАЯ

37 марафонов на 42 км

1 забег на 100 км

1-е место в 13-часовом
забеге в возрастной
группе 40–50 лет

#HERBALIFE
#ПОКАЖИСЕБЯ24

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРАФОН!

«Почему я люблю бегать? Это дает мне заряд энергии и положительных эмоций. Бег – это прекрасный способ найти общий язык со своим телом и лучше разобраться в своих мыслях. В этом виде спорта нет предела совершенству! Можно тренировать выносливость, развивать скорость, увеличивать дистанцию – и постоянно открывать для себя что-то новое. А главное, бегом никогда не поздно заняться: я видела, как люди старше 50–60 лет бежали марафон вместе со мной. Это очень вдохновляет!» – Ирен Окмянская, Независимый Партнер Herbalife.



11 СОВЕТОВ ОТ ИРЕН ОКМЯНСКОЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПРОБЕЖАТЬ МАРАФОН:

1. Начните подготовку к марафону с ходьбы. Сначала это будут получасовые прогулки, потом часовые. Только потом можно пробовать бежать 1 км, 2 км и так далее.
2. Перед тем как перейти к пробегам, нужно укрепить мышечный корсет, ноги и стопы. Особенное внимание уделите мышцам спины и живота – это «слабое место» бегуна.
3. На этапе физической подготовки научитесь дышать не запыхаясь – это умение пригодится во время забега. Найдите тот ритм, который вам комфортен.
4. Каждую тренировку нужно начинать с разминки.
5. Не забывайте пить достаточное количество воды и соблюдать режим питания. Нельзя тренироваться на голодный желудок!
6. Заведите «Дневник ЗОЖ» и отмечайте там свое настроение.
7. Обязательно поддерживайте связь со своим Персональным Консультантом, чтобы он помогал фиксировать результаты и достижения!
8. Определите точную дату первого забега и готовьтесь к нему вместе с командой. Поддержка единомышленников очень важна!
9. Подготовьте специальную одежду для весенних пробежек: шапку, перчатки, утепление поясицы. После каждой тренировки переодевайтесь в сухое.
10. Тренируйтесь утром! Физиологически организм лучше справляется с физическими нагрузками с 5 до 10 утра, когда повышается обмен веществ.
11. Никогда не надевайте на забеги новые кроссовки! Обувь должна прослужить вам около года, чтобы ее можно было использовать для забегов.

И помните, что если вы новичок, то сразу пробежать марафон невозможно, идите к своей цели шаг за шагом:

3 месяца тренировок	6 месяцев тренировок	12 месяцев тренировок	18 месяцев тренировок
5 км	10 км	21 км	42 км – марафон!

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

КОНЦЕНТРИРУЕМСЯ НА ПОБЕДАХ

Когда есть мощный заряд энергии и мотивации, добиться заветных результатов становится гораздо легче. Нет сомнений, что у вас все получится этой весной, ведь вы уже обладаете двумя составляющими успеха:

- у вас есть цель;
- есть источник дополнительной энергии: **Liftoff, Чай и таблетки N-R-G.**

Наши продукты помогут вам сконцентрироваться на результате и поддержать уровень энергии на пути к большим победам!

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 концентрации¹
 - улучшению умственной и физической работоспособности²
- Обогащен витаминами С и В3, содержит также В1, В2, В5, В6, В7, В12³
- Содержит в 10 раз меньше калорий, чем в других популярных энергетических напитках⁴
- Удобный формат шипучей таблетки

ЧАЙ И ТАБЛЕТКИ N-R-G

Натуральная Гуарана в составе для поднятия тонуса

- Содержат Гуарану, которая обеспечивает:
 - длительный тонизирующий эффект^{1,5}
 - увеличение уровня энергии^{1,5}
- Кроме того, в напиток содержатся кофеин и экстракт чая для усиления тонизирующего эффекта
- 2 удобных формата на выбор — чай и таблетки

1) Einöther SJ 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. 5) ESCOP. Монографии E/S/C/O/P: Научное обоснование для растительной медицинской продукции. Второе издание. 2009. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ?

Чтобы прийти в форму к лету, важно не только сбалансированно питаться каждый день и уделять достаточно времени физическим упражнениям, но и правильно восстанавливаться после них! В процессе работы над своим телом многие недооценивают роль отдыха, а ведь от него зависит эффективность всей прошедшей тренировки!

Правильное питание для восстановления необходимо после любой физической нагрузки, будь то пробежка, занятие по йоге или пилатесу, посещение тренажерного зала или Фит-клуба.

Белково-углеводный коктейль поможет в ускоренном восстановлении и укреплении мышц.

Сделайте свои тренировки еще эффективнее, закрепив результат с помощью Восстанавливающего коктейля HERBALIFE24!

Рекомендации по использованию:

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

**ТАТЬЯНА
ТОТЬМЯНИНА**
Посланик
бренда
Herbalife



90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ HERBALIFE24

- Источник белка, который способствует:
 - ускоренному восстановлению¹ после анаэробных нагрузок
 - восстановлению и наращиванию мышечной массы¹
 - Содержит железо для лучшего обеспечения тканей кислородом²
- #1437

#HERBALIFE24

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

HERBALIFE СОЗДАЕТ ТО, ЧТО МНЕ ПРАВИТСЯ!

«Как добиться успеха? Никогда не останавливаться на достигнутом. Моя карьера – это не стечение обстоятельств, это результат упорной работы над собой. Я постоянно тренируюсь и заботюсь о своем питании, потому что хочу быть лучшим. У меня получилось. Получится и у вас!

Для меня честь быть частью команды Herbalife. Я считаю, что Herbalife делает замечательные продукты, которые помогают легко вести здоровый и активный образ жизни. Я не только использую их, но и прислушиваюсь к советам от специалистов компании, которые помогают мне становиться еще лучше», – **посланник бренда Herbalife Криштиану Роналду.**



**КРИШТИАНУ
РОНАЛДУ**
Посланник
бренда
Herbalife

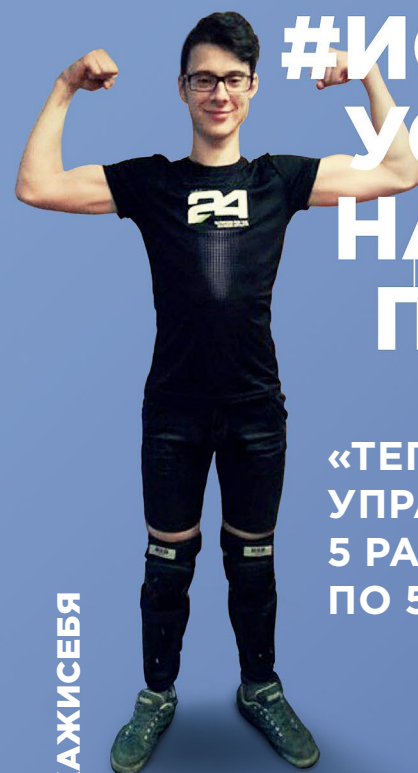


HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

#ИСТОРИЯ УСПЕХА НАЧАЛО ПОБЕД

«ТЕПЕРЬ МОГУ
УПРАЖНЯТЬСЯ
5 РАЗ В НЕДЕЛЮ
ПО 5 ЧАСОВ!»

#ПОКАЖИСЕБЯ



В моей семье все любят продукцию Herbalife. Вводить ее в свой рацион начала моя старшая сестра, а потом к ней присоединились и родители. Со временем я тоже заинтересовался правильным питанием и вступил в Клуб ЗОЖ. Решив начинать день со Сбалансированного завтрака, я почти сразу почувствовал разницу: исчезла сонливость и появилось больше энергии. Для меня это важно, ведь я увлекаюсь трюками на экстремальном велосипеде (BMX). Раньше после одной тренировки мог восстанавливаться целую

неделю, но потом попробовал **Восстанавливающий коктейль Herbalife24**, и теперь могу упражняться 5 раз в неделю по 5 часов, не испытывая при этом дискомфорта. Я стал чаще тренироваться, добавил правильное питание с Herbalife и через 4 месяца обратил внимание, что мое тело стало заметно более накаченным и мускулистым*. Такие результаты вдохновляют меня на новые победы!

Юрий Блинов, 19 лет

* 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.

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ ЭТОЙ ВЕСНОЙ

Любой женщине важно чувствовать себя уверенной и красивой! Особенно весной, когда все вокруг расцветает, наполняется новой жизнью и силой, вдохновляя на перемены. Хочется каждый день сиять и быть полной сил, больше времени уделяя своему женскому организму.

В этом вам помогут **Роузгард** и **Тан Куай**, ведь с ними будет легче вести активный образ жизни, несмотря ни на что! **Роузгард** – комплекс мощных антиоксидантов, который заботится о продлении молодости клеток, а **Тан Куай Плюс** поможет снизить дискомфортные ощущения в особый период за счет корня дягиля, входящего в состав.

СДЕЛАЙТЕ ЗАБОТУ О СЕБЕ И СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ НОВОЙ ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКОЙ! МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

1. Примите решение.
2. Повторите действие один раз.
3. Повторите действие два дня подряд.
4. Повторяйте действие в течение недели.
5. Через 21 день новая привычка станет осознанной.
6. Через 40 дней привычка закрепится.
7. Через 90 дней – полезная привычка 100%-но с вами!

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

РОУЗГАРД

Комплекс мощных антиоксидантов для продления молодости клеток

- Экстракт розмарина – мощный антиоксидант, который:
 - помогает предотвратить преждевременное старение клеток¹
 - оказывает защитное действие на нервные клетки²
 - Витамины С и Е, которые обеспечивают дополнительную антиоксидантную защиту³
 - Витамины А и С, которые помогают поддержке естественной защиты организма⁴
- #0139

ТАН КУАЙ ПЛЮС

Фитокомплекс для снижения дискомфортных ощущений и поддержания активного образа жизни

- Разработан специально для женщин
- Содержит:
- Корень дягиля, который способствует расслаблению мышц, снимая дискомфорт и болезненные ощущения⁵
 - Ромашку лекарственную, которая обладает расслабляющим и успокаивающим действием, снимает напряжение в мышцах⁶
- #0003

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

«Всем хочется хорошо выглядеть. Особенно весной! И красивая кожа – важная составляющая идеального образа. Самое время уделить внимание ее “весеннему рациону” – не забывайте питать ее не только изнутри, но и снаружи! В этом вам помогут продукты из серий Herbal Aloe и Белый чай. Они позаботятся о вашей красоте этой весной», – **Юлия Левинсон, эксперт Herbalife.**

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА



КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ «БЕЛЫЙ ЧАЙ»

Комплексный уход за кожей
рук и ног

КРЕМ ДЛЯ РУК

- Эффективно увлажняет и питает
- Образует тонкий защитный слой
- Легко впитывается, не оставляет жирной пленки
- Обладает легким ароматом белого чая #0707

КРЕМ ДЛЯ НОГ

- Эффективно увлажняет, смягчает и питает кожу
- Легко впитывается, не оставляет жирной пленки
- Обладает легким ароматом белого чая #0708

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ HERBAL ALOE

Ежедневный уход за телом
и волосами на основе Алоэ

СМЯГЧАЮЩИЙ ГЕЛЬ

- Эффективно удерживает влагу
- Кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения¹
#2562

КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА

- Увлажненность кожи увеличивается на 100% уже после первого применения²
#2563

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША

- Бережно очищает, не повреждая верхний слой кожи
#2561

УКРЕПЛЯЮЩИЕ ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР

- Восстанавливают структуру волос и делают их в 10 раз сильнее после первого применения (подтверждено результатами исследований³)
- В составе – натуральный сок Алоэ, протеины пшеницы и комплекс из 6 ценных природных компонентов⁴
- Бережные формулы без добавления сульфатов и парабенов идеально подходят для ежедневного применения
Шампунь #2564
Кондиционер #2565

1) 100% участников исследования подтвердили, что кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения. На основе исследования Nova Meter в сочетании с наблюдениями участников слепой сенсорной панели. 2) In-vivo исследования, проведенные независимой исследовательской лабораторией, продемонстрировали стопроцентное увеличение увлажненности кожи при использовании Крома для тела Herbal Aloe по сравнению с необработанной кожей спустя 20 минут после нанесения. 3) Исследование in vitro. При совместном использовании Укрепляющих Шампуня и Кондиционера Herbal Aloe по сравнению с необработанными волосами. 4) Экстракт юкки, полыни, жожоба, расторопши, шалфея, агавы. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

СДЕЛАЙТЕ КОЖУ СЧАСТЛИВОЙ!

Говорят, когда человек счастлив, он буквально сияет изнутри. То же самое можно сказать и о нашей коже: когда она здорова и ухожена, она будто излучает свет!

Сделайте свою кожу еще счастливее, подарив ей дополнительное сияние всего за пару минут! Для этого воспользуйтесь нашими советами по бережному очищению и питанию с помощью косметической серии **HERBALIFE SKIN**.

1. Подберите очищающее средство из серии **HERBALIFE SKIN** для вашего типа кожи.
2. Тщательно вымойте руки.
3. Для очищения кожи используйте только теплую воду: слишком высокая или низкая температура может повредить капилляры.
4. Массирующими круговыми движениями нанесите очищающее средство на кожу лица, включая область шеи.
5. Смойте средство теплой водой.
6. Мягко удалите лишнюю влагу с кожи с помощью чистого полотенца.
7. Нанесите лосьон и сыворотку. Также используйте средство для кожи вокруг глаз, дневной или ночной крем для завершения ежедневного ухода.



90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

Сбалансированное питание
для продления молодости кожи

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



**ПРОГРАММА
СНИЖЕНИЯ ВЕСА
HERBALIFE**



МИНУС 2 РАЗМЕРА ЗА 2 МЕСЯЦА!

Программа снижения веса от Herbalife¹

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 жизни²:

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)



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
Февраль 2018
RU-035-02-18



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



ok.ru/herbalifeofficial



vk.com/herbalifeofficial



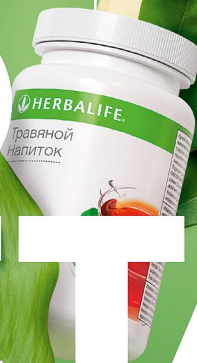
youtube.com/HerbalifeRus



bud-v-forme.ru

1) Программа снижения веса Herbalife с использованием специализированных продуктов питания: Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3. 2) 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.

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

#ПЕРЕХОДИНАЗЕЛЕНый

Начинать что-то новое всегда волнительно. Особенно когда меняешь привычки питания, решаешь заняться спортом или находишь близких по духу друзей. Но волнение становится приятным, когда понимаешь, что все это к лучшему. И весна – самое подходящее время для перемен!

Впереди нас ждут 90 прекрасных весенних дней. Давайте вместе наполним их чем-то новым: встречами, знаниями, свежими рецептами и правильными привычками! Присоединяйтесь к одному из наших Клубов ЗОЖ – здесь вы найдете не только поддержку и вдохновение, но и узнаете много полезной информации о сбалансированном питании с продуктами Herbalife и активном образе жизни. Вместе с командой единомышленников и Персональным Консультантом Herbalife вы сможете добиться вдохновляющих результатов!



90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА

6 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ, С ЧЕГО НАЧАТЬ ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ:

1. Не пропускайте приемы пищи и питайтесь сбалансированно.

Это залог хорошего самочувствия и тонуса, благодаря которым вы сможете успевать больше.

2. Обязательно завтракайте по утрам!

От правильного завтрака зависит то, как вы будете чувствовать себя на протяжении дня.

3. Хорошо высыпайтесь.

Ведь недостаток сна приводит к утомляемости, нехватке энергии и последующему перееданию, чтобы хоть как-то ее восполнить.

4. Заботьтесь об организме каждый день.

Не ждите, когда он вас об этом «попросит», ему нужна поддержка 24 часа в сутки.

5. Проводите больше времени в компании близких.

Благодаря поддержке и мотивации можно добиться любых целей!

6. Начните заниматься спортом.

Бег, плавание, йога, групповые занятия и даже простая утренняя зарядка – все это поможет вам лучше чувствовать себя каждый день!

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА



**ЧИТАЙТЕ
В ЭТОМ
КАТАЛОГЕ**



стр.
10-11

Каждое утро
начинается
с пользы!
Сбалансированный
завтрак Herbalife

стр.
18-19

Станьте
частью команды!
Присоединяйтесь
к Клубу ЗОЖ

стр.
20-21

Правильное
завершение
рациона. Вечерний
коктейль Формула 1

стр.
22-23

В лето – налегке!
Программа
«Минус 2 размера
за 2 месяца»

стр.
38-39

Бежим к своей
цели! Полезные
и практические
советы

стр.
42-43

Тренируйтесь
еще эффективнее!
Восстанавливающий
коктейль HERBALIFE24

ПЕРВЫЙ ШАГ - СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Сама весна вдохновляет нас на перемены! Вы уже поставили перед собой большие цели? Привести тело в форму, начать бегать по утрам, спать не менее 8 часов в сутки? Но с чего же начать... Начните с плана! Плана питания.

Это основа любых перемен! Ведь от того, что, как и когда вы едите, зависят ваше самочувствие, настроение, уровень энергии и тонуса. А без них невозможно добиться хороших результатов.

* 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 двух приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.
** Профессор 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.

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



Поэтому пусть вашим первым шагом на пути к любой цели станет план сбалансированного питания*! Профессор Дэвид Хибер** разработал его с учетом основных потребностей организма и необходимых ему питательных веществ.

Мы предлагаем вам начать питаться сбалансированно вместе с продуктами Herbalife! И сейчас - подходящее время, чтобы начать!

#СБАЛАНСИРОВАННОЕПИТАНИЕ

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НАТУРАЛЬНЫЙ АЛОЭ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- Содержит Алоэ, который:
 - поддерживает естественную работу пищеварительной системы¹
 - стимулирует процесс пищеварения¹
- #0006



ОВСЯНО-ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

Ежедневная поддержка пищеварительной системы

- Содержит растворимые и нерастворимые пищевые волокна, которые:
 - поддерживают функцию естественного очищения кишечника²
 - помогают в формировании и поддержке полезной микрофлоры кишечника³
 - 17% суточной потребности организма в пищевых волокнах в 1 порции⁴
 - Нежный яблочный вкус
- #2864

ВЕСНА ПРИШЛА, ПОРА ПРОСЫПАТЬСЯ!

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

Вы замечали, как весной все вокруг выходит из «зимней спячки»? День ото дня природа расцветает и пробуждается... Так же происходит и со всеми процессами в нашем теле: ночью они замедляются, а утром постепенно «запускаются».

Помогите своему организму подготовиться к насыщенному дню! **Сразу после сна и перед Завтраком выпейте Утренний напиток от Herbalife**, который способствует улучшению работы пищеварительной системы¹.

Наполните эти дни до лета бодростью и хорошим самочувствием с самого утра!

РЕЦЕПТ УТРЕННЕГО НАПИТКА:

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

Попробуйте новинку – **Растительный напиток Алоэ со вкусом клюквы**. Подробнее на стр. 14–15.

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. 2) EFSA Journal 2009, 8(3): 1462; EFSA Journal, 9(6), 2249. 3) Kaczmarczyk et al., 2012; doi: 10.1016/j.metabol.2012.01.017; Lefranc-Millot et al., 2012, J Int Med Res, 40(1), 211–224; Slavin J., 2013; doi: 10.3390/nu5041417. 4) Согласно ТР ТС 022/2011 (Приложение 2 «Средняя суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии для нанесения маркировки пищевой продукции»). Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАВТРАКА

Начинать подготовку к лету нужно с первого весеннего дня! А заботиться о своем организме – с самого утра. Поэтому так важно, чтобы первый прием пищи был сытным и полезным!

Сбалансированный завтрак Herbalife создан специально, чтобы каждый ваш день начинался правильно! Входящие в его состав продукты не только зарядят вас энергией и восполнят запасы питательных веществ, но и помогут эффективно контролировать вес!

ПРОТЕИНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Сбалансированная еда
в стакане

- Полноценный прием пищи за 2 минуты
- Основа Программы снижения веса Herbalife¹
- Эффективность подтверждена Клиническими Исследованиями²
- Сбалансированный состав²
- Обеспечивает чувство сытости на несколько часов²

Дыня #2793 Ваниль #0141
Маракуйя #0946 Капучино #1171
Клубника #0143 Пина Колада #0950
Шоколад #0142 Шоколадное печенье #0146

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



#0940

#ЕДАВСТАКАНЕ

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК HERBALIFE

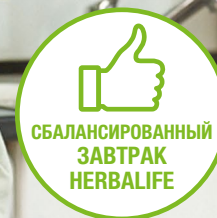
Травяной
напиток

Протеиновый
коктейль Формула 1

Растительный
напиток Алоэ

- Помогает эффективно контролировать вес¹, низкокалорийный, обеспечивает чувство сытости на несколько часов²
- Обеспечивает энергией, восполняет запасы макро- и микронутриентов

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



1) Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife Nutrition, 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. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

ДЛЯ КАЖДОГО СВОЯ ФОРМУЛА

Ваш ежедневный рацион содержит достаточное количество овощей и фруктов? Ведь это источник необходимых организму витаминов и минералов, нехватка которых может сказываться на общем самочувствии и уровне тонуса. Даже с приходом весны и появлением разнообразных растительных продуктов мы можем недополучать норму важных микро- и макроэлементов, ощущая упадок сил и энергии.

Как чувствовать себя бодро и активно каждый день весны? Поддержать организм с помощью **Мультивитаминного комплекса Формула 2** для мужчин и женщин. Два продукта – Формула больших достижений для него и Формула красоты и уверенности для нее – разработаны с учетом внутренних потребностей и особенностей женского и мужского организмов. В их состав входит 24 питательных вещества, среди которых есть витамины, так необходимые организму этой весной.

Витамины, необходимые вам в эти 90 дней:

Витамин	A	Группы B	C
Функция	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживает и укрепляет иммунитет • Отвечает за состояние зубов, костей и правильное распределение жировых отложений 	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшает состояние кожи • Отвечает за работу нервной системы • Влияет на настроение 	<ul style="list-style-type: none"> • Повышает иммунитет • Уменьшает уровень холестерина • Восстанавливает нервную систему
Где содержится	Желтые, красные и зеленые овощи. Абрикосы, тыква, шпинат, петрушка. Печень, рыбий жир, говядина, зерновые культуры	Молоко, бобовые, рыба, мясо птицы, яйцо, сыр, творог, апельсиновый сок	Цитрусовые: мандарины, апельсины, грейпфруты. Груши, яблоки, клюква. Свежая зелень
Мультивитаминный комплекс Формула 2 для мужчин и женщин			



МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ КОМПЛЕКС ФОРМУЛА 2 ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Формула больших достижений для мужчин

- Витамины A и C помогают поддержать защитные силы организма¹
- Магний способствует нормальному функционированию мышц²
- Рибофлавин помогает поддержать метаболизм³
- Витамин B5 способствует поддержке умственной деятельности⁴

#1745

Формула красоты и уверенности для женщин

- Цинк поддерживает состояние кожи, волос и ногтей⁵
- Рибофлавин помогает поддержать метаболизм³
- Кальций положительно влияет на состояние костей⁶
- Витамины B6 и B3 помогают снизить утомляемость⁷

#2038

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

#ЗАБОТАОГЛАВНОМ

ВЕСНА С ЧУВСТВОМ ЛЕГКОСТИ

Вы замечали, как пищеварение сказывается на общем самочувствии в течение дня? Если оно работает правильно, мы чувствуем легкость, получаем из пищи необходимую энергию для поддержания работоспособности, даже выглядим хорошо!

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



#0266



#0265

3 ПРАВИЛА ДЛЯ ЗАБОТЫ О ПИЩЕВАРЕНИИ:

1. Поддерживайте пищеварение в течение дня – с помощью **Растительного напитка Алоэ**. Классический вкус – для утра, а эксклюзивная и ягодная новинка (которая разнообразит ваш рацион) – **Алоэ Клюква** – с обеда до самого вечера.
2. Поддерживайте оптимальную микрофлору, добавив в рацион **Комплекс пищевых волокон**, который содержит 3 г необходимых организму пребиотиков.
3. Каждый день выпивайте минимум 35 мл чистой воды на 1 кг массы тела. Следите за качеством и чистотой воды – в этом вам поможет **Фильтр для очистки воды Herbalife**.



#1189

#2865

КОМПЛЕКС ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Ежедневная поддержка оптимальной микрофлоры

- В 1 порции Комплекса пищевых волокон содержится 10% от рекомендуемого уровня суточного потребления¹
- В 1 порции:
- 3 г пребиотиков (растворимых пищевых волокон)
- Натуральный вкус
- 16 ккал

РАСТИТЕЛЬ- НЫЙ НАПИТОК АЛОЭ

Натуральный Алоэ для стимуляции пищеварительной системы

- Содержит Алоэ, который:
- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы²
- Стимулирует процесс пищеварения²

ФИЛЬТР ДЛЯ ОЧИСТКИ ВОДЫ И СМЕН- НАЯ КАССТА HERBALIFE

Чистая и полезная вода каждый день

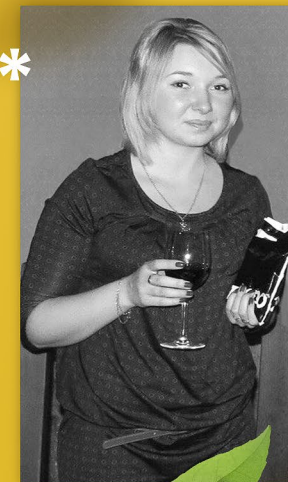
- С фильтром для воды и сменной кассетой от Herbalife поддерживать питьевой режим совсем несложно!
- Превосходно очищает:
 - удаляет до 100% вредных примесей³
 - очищает лучше, чем фильтры ведущей европейской марки⁴
- Сохраняет полезные микроэлементы⁵

1) В 1 порции содержится 3 г пищевых волокон – 10% от рекомендуемого уровня суточного потребления согласно Приложению 2 ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки». 2) 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. 3) По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды: хлор – до 100%, свинец – более 98%, нефтепродукты – до 100%, пестициды – более 99%. 4) По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды ЗАО «Роса», 2007 г. 5) По результатам лабораторного тестирования ЗАО «Меттэм-Технологии». Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

#ИСТОРИЯ УСПЕХА

-8 кг*

«ВПЕРВЫЕ МНЕ
ЗАХОТЕЛОСЬ
ЗАНИМАТЬСЯ
СПОРТОМ!»



#ИСТОРИЯУСПЕХА

Я всегда была склонна к полноте. С юности пыталась бороться с лишним весом всеми доступными способами, включая различные диеты. Но килограммы все прибывали. Из-за этого я выглядела старше своего возраста. В 2015 году меня пригласили в Группу Поддержки, которую проводил Персональный Консультант Herbalife. С первого же дня я стала соблюдать все рекомендации своего Консультанта! В моем рационе появился Здоровый завтрак, а в течение дня я стала питаться сбалансированно.

Протеиновый батончик стал моим самым любимым и незаменимым продуктом! Благодаря сбалансированному питанию и посещению занятий в Клубе Здорового образа жизни я смогла избавиться от 8 лишних килограммов*! Мне захотелось заниматься спортом, хотя раньше такого желания никогда не возникало. И самое важное: я без особых усилий поддерживаю свой результат уже на протяжении трех лет*! А ведь когда-то я даже не думала, что такое возможно!

Анастасия Нагина, 26 лет 17

СЛАДКОЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ - И БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ!

Чтобы интенсивная подготовка к лету приносила еще больше удовольствия, не забывайте время от времени баловать себя: новой вещью, или походом в кино, или чем-нибудь сладким! Кстати, последнее может быть полезным для вашей фигуры – если это вкусный **Протеиновый батончик Herbalife!** Это настоящее лакомство без лишних углеводов!

Побалуйте себя тремя восхитительными вкусами и наслаждайтесь сладким без вреда для фигуры!

ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Лакомство без вреда для фигуры

- 10 г белка в порции
- Сладкое без лишних углеводов¹
- 3 великолепных вкуса
10 граммов белка для обогащения дневного рациона. Всего 140 калорий на порцию. Меньше, чем в обычных шоколадных батончиках.

Ваниль-Миндаль #0258
Шоколад-Арахис #0259
Лимон #0260



¹ По сравнению с традиционными шоколадными батончиками. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

* 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.

ВДОХНОВЕНИЕ И МОТИВАЦИЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На первый взгляд, до лета осталось не так много дней... И некоторые спросят, разве можно за это время изменить свою жизнь? Начать питаться сбалансированно, регулярно выполнять упражнения, снизить вес? Можно, если рядом есть команда – люди, которые помогут достигнуть этих и многих других больших целей!

В **Клубе Здорового образа жизни Herbalife** вы найдете ту самую поддержку единомышленников и профессионалов, благодаря которой будет намного проще добиться впечатляющих результатов. Персональный Консультант по здоровому образу жизни не только вдохновит на новые победы, но и поделится с вами важными знаниями о сбалансированном питании Herbalife, физической активности, заботе о своем организме и многом другом. А истории успеха людей, которых вы каждый день будете встречать в Клубе, помогут поверить в себя и свои силы!

ЧТО ТАКОЕ КЛУБ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ HERBALIFE?

1. Информация о питании, которую вы с пользой сможете применять для себя и своих близких.
2. Персональный Консультант по здоровому образу жизни.
3. Группа единомышленников, объединенных общими целями.
4. Постоянная поддержка других участников и вдохновение.



90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

Вы хотите найти новый приятный круг общения, получить мотивацию и поддержку? Обратитесь к своему Консультанту Herbalife, чтобы присоединиться к **Клубу Здорового образа жизни!**



Консультант Herbalife будет мотивировать и вдохновлять, поможет составить индивидуальный план питания с продуктами Herbalife и научит следовать ему.

ПОРА МЕНЯТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ УЖИНЕ

Вы думаете, готовиться к лету можно только днем? Нет, еще и ночью! Ведь организм без остановки работает 24 часа, восстанавливаясь и накапливая энергию во время сна. Поэтому так важно заботиться о себе круглосуточно, обращая внимание на то, что мы едим, сколько отдыхаем и как себя чувствуем после пробуждения. И важную роль здесь играет ужин! Ведь несбалансированный вечерний прием пищи, а также вредные перекусы способствуют перееданию, набору лишнего веса и ухудшению качества сна.

Завершите свой рацион **Вечерним коктейлем Формула 1!** Он подарит чувство сытости без ощущения тяжести. А чтобы сделать сон более полноценным, приготовьте вкусный коктейль по рецепту **Дримшейк** с добавлением **Найтворкс***. Он позаботится о вас и вашем сердце, пока вы будете спать!

ВЕЧЕРНИЙ КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1

Вечерняя еда без лишних калорий

- Способствует предотвращению вечернего и ночного переедания¹
- Содержит специальный ингредиент, который способствует полноценному сну²
- Инновационная формула³
- 2 использования: ужин и легкий вечерний перекус

ДРИМШЕЙК

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.



#1636

**АЛЕКСЕЙ
ЯГУДИН
И ТАТЬЯНА
ТОТЬМЯНИНА**

Посланники
бренда
Herbalife

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

#БОЙВЕЧЕРНЕМУЖОРУ



1) На основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта. 2) В составе коктейля содержится 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., Deutz N. E., Messer M. H. & Rigtering N. (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(6). С. 1029–1033. 3) В линейке продукции Herbalife. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

*БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МОЯ ЦЕЛЬ – СБРОСИТЬ ЛИШНИЙ ВЕС К ЛЕТУ



Цель: добиться желанной фигуры.

Срок: 2 месяца.

Решение: Программа снижения веса Herbalife¹ «Минус 2 размера за 2 месяца». В ее основе **Протеиновый коктейль Формула 1** и **Протеиновая смесь Формула 3** – продукты с высоким содержанием белка. Именно он помогает лучше контролировать чувство голода и эффективнее снижать вес.

ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ ФОРМУЛА 3

Источник полноценного белка: соевого и сывороточного. Минимальное содержание жира и углеводов

- Белок – важная составляющая Программы снижения веса Herbalife²
- Белок необходим для поддержания мышечной массы при снижении веса Herbalife²
- Обеспечивает более длительное чувство сытости³



#0143

22

#0242

Белок (или протеин) – это главный строительный материал для нашего тела. Чем лучше он усваивается, тем эффективнее проходят внутренние процессы в организме. Поэтому так важно, чтобы в вашем рационе всегда были продукты с высоким содержанием этого нутриента.

Как усваивается белок:

Растительный (горох, чечевица, нут, орехи)	60–70%
Животный (мясо, молочные продукты)	70–80%
Соевый (Протеиновая смесь Формула 3 и Протеиновый коктейль Формула 1)	90%

Клинически доказано, что первые результаты программы «Минус 2 размера за 2 месяца» заметны уже через 2 недели^{4, 5, 6}.

	Программа снижения веса Herbalife ⁷	Стандартная низкокалорийная диета ¹
Более эффективное снижение жировой массы тела	+	–
Более эффективное сокращение обхвата талии	+	–
Лучшее насыщение	+	–
Отсутствие чувства голода	+	–

1) Программа снижения веса Herbalife с использованием специализированных продуктов питания: Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3. 2) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1811. 3) По сравнению с другими диетами. Гаппарова К. М. и др. Вестник диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24–30. 4) По результатам исследования Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов с участием 30 человек (по данным клиники ФГБУ «НИИ питания» РАМН). Москва, 2014. 5) 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. 6) Видимый результат был достигнут всеми участниками исследования после 2 недель пребывания в стационарных условиях. 7) 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. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

23

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА



4 СОВЕТА ДЛЯ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОГО СНИЖЕНИЯ ВЕСА

1. Каждый день придерживайтесь плана сбалансированного питания (стр. 6–7).
2. Старайтесь больше двигаться, уделяйте время физическим упражнениям. Если чувствуете упадок сил и энергии, вам поможет **Термо Комплит**, в состав которого входят кофеин, экстракт зеленого чая и матэ.
3. Обратите внимание на распорядок дня: просыпайтесь, ешьте и ложитесь спать примерно в одно и то же время. Организм скоро привыкнет к новому режиму, и это поможет наладить обменные процессы. Чтобы поддержать метаболизм в этот период, добавьте к Программе снижения веса **Клеточный активатор**, содержащий витамины группы В.
4. Ограничьте потребление быстрых углеводов, которые в избытке содержатся в сахаре, кондитерских изделиях и газированных напитках. Если сделать это самостоятельно не так просто, вам помогут **Желтые таблетки**, которые содержат хром, уменьшающий тягу к сладкому.

Не соглашайтесь на меньшее – идите к своей цели до конца!



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

КЛЕТОЧНЫЙ АКТИВАТОР

Входящие в состав ингредиенты способствуют эффективному усвоению питательных веществ

- Содержит:
- L-карнитин, который 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

Входящие в состав ингредиенты помогают уменьшить тягу к сладкому

- В составе:
- Хром, снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода⁴
 - Гарциния камбоджийская – богатый источник гидроксипропановой кислоты, помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров⁵
- #0117

ТЕРМО КОМПЛИТ

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

- В составе:
- Экстракт зеленого чая и матэ, способствуют более эффективному снижению веса⁶
 - Кофеин, способствует увеличению метаболизма и поднятию тонуса⁶
 - Корица, помогает снизить уровень глюкозы в крови, способствуя усвоению сахара⁷
- #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):1209; EFSA Journal. 2010; 8(10): 1728; EFSA Journal. 2009; 7(9): 1224; EFSA Journal. 2010; 8(10): 1757. 3) B. Gullón P. et al. Food Funct. 2015 Feb; 6(2): 525–31. doi:10.1039/c4fo00857j. In vitro assessment of the prebiotic potential of Aloe vera mucilage and its impact on the human microbiota. 4) Docherty JP. et al. A double-blind, placebo-controlled, exploratory trial of chromium picolinate in atypical depression: effect on carbohydrate craving. J Psychiatr Pract. 2005 Sep; 11(5): 302–14. 5) Chuah L. O. et al. (2013). Updates on Antiobesity Effect of Garcinia Origin (–)-HCA. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: eCAM, 2013, 751658. 6) Astrup A. S. et al. The American journal of clinical nutrition. 1990; 51(5): 759–767. Bracesco N. et al; (2011). «Recent advances on Ilex paraguayensis research: Minireview». Journal of Ethnopharmacology 136 (3): 378–84. doi:10.1016/j.jep.2010.06.032. PMID 20599603. // <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0030-1270924> «Thermogenic effects of commercially available plant preparations aimed at treating human obesity». 7) Akilen R1, Tsimi A., Devendra D., Robinson N. Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta analysis. Clin Nutr. 2012 Oct; 31(5): 609–15. doi:10.1016/j.clnu.2012.04.003. Epub 2012 May 12. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

6 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ВАМ НУЖЕН ТУРБО НАПИТОК

По статистике, более 50% людей заменяют сбалансированный обед неправильными углеводными перекусами или пропускают один из приемов пищи из-за нехватки времени на работе. В результате неполноценное питание приводит к перееданию и, как следствие, к набору лишних килограммов.

Контролируйте процесс снижения веса и свой рацион вместе с **Турбо напитком** Herbalife!

6 ПРЕИМУЩЕСТВ ТУРБО НАПИТКА:

1. Помогает поддерживать чувство сытости.
2. Способствует потреблению дневной нормы воды.
3. Удобно употреблять в течение дня (небольшими глотками).
4. Позволяет контролировать чувство голода до обеда (первый прием **Турбо напитка** – через 1 час после завтрака, до обеда желательно выпить 1 литр).
5. Позволяет контролировать чувство голода до ужина (вторую часть **Турбо напитка** начинают пить через 1 час после обеда, желательно выпить второй литр до вечера).
6. Легко готовится и выпивается в день приготовления.



90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА

ПРИГОТОВЬТЕ ТУРБО НАПИТОК¹

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

- Белок в составе Турбо напитка способствует поддержанию мышечной массы² при снижении веса
- Содержит Алоэ для поддержки естественной работы пищеварительной системы³
- Клетчатка в составе Турбо напитка помогает восполнить дефицит пищевых волокон в современном рационе⁴
- Кофеин в составе Турбо напитка позволяет повысить уровень энергии⁵

ТРАВЯНОЙ НАПИТОК

Польза 6 фитокомпонентов для поддержания тонуса в течение дня!

- Содержит:
- Комплекс ингредиентов⁶ для усиления антиоксидантной защиты организма⁵
 - Кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование⁷
- #0105



1) Свойства продуктов могут меняться в случае, если их приготовление будет отлично от способа, указанного на этикетках. 2) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1811. European Commission. Official Journal of the European Union, 2012; L136, 1–40 (перевод с англ.). 3) Bland J. Preventive Medicine, 1985; 14, 152–154 (перевод с англ.). 4) Дневная порция обеспечивает 22% рекомендованной суточной потребности (ПСР) для взрослых в России. Согласно Приложению 2 ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки». 5) Либерман Х. Р., Вюртман Р. Дж., Эмди Ж. Ж., Робертс С. и Ковьелла И. Л. Психофармакология. 1987; 92(30), 308–312. Кузницык Дж. Т. и Тернер Л. С. Физиология и поведение, 1986; 37, 397–408. 6) Экстракты черного и зеленого чая, кофеин, экстракт семян кардамона, порошок цветков гибискуса и экстракт мальвы. 7) Линен Р., Руденбург А. Дж. С., Тайжбург Л. Б. М. и Вайсман С. А. Европейский Журнал Диетического питания. 2000; 54(1), 87–92. Ходжсон Дж. М., Падли И. Б., Крофт К. Д., Барки В., Мори Т. А., Кассетта Р. А. и Бейлин Л. Дж. Американский Журнал Диетического питания. 2000; 71(5), 1103–1107. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАДЕРЖКУ ВОДЫ ПОМОГУТ:

1. Сбалансированное питание.
2. Не больше 5 г соли в день.
3. Активный образ жизни.
4. Контроль веса.
5. Сельдерей, болгарский перец, капуста, спаржа.
6. Правильный питьевой режим.

ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА НА ВСЕХ УРОВНЯХ

Многие думают, что сбалансированное питание – это только полезная еда и правильный питьевой режим. Хотя на самом деле оно включает и наличие в рационе необходимых витаминов и минералов, и даже выведение лишней жидкости из организма!

Сбалансированное питание – это комплексный подход к своему самочувствию. Начните заботиться о себе правильно – с **ЭкстраКаль** и **Целл-у-лосс**! Первый обеспечивает организм суточной нормой кальция, необходимого для поддержания прочности костной ткани, а второй восстанавливает внутриклеточный водный баланс. Он бережно выводит лишнюю жидкость, предотвращая появление отеков за счет содержащейся в нем петрушки.



ЦЕЛЛ-У-ЛОСС

Входящие в состав ингредиенты способствуют деликатному выведению жидкости из организма

- Петрушка способствует выведению лишней жидкости¹
- Калий регулирует содержание в организме солей, щелочей и кислот²
- Магний контролирует баланс калия и натрия для поддержания внутриклеточного водного баланса³

ЭКСТРАКАЛЬ

Кальций и комплекс микроэлементов для поддержания костной ткани

- 3 таблетки ЭкстраКаль обеспечивают 100% суточной нормы потребления кальция⁴
- В составе:
- Кальций, который способствует поддержанию костной ткани крепкой и сильной⁵
- Витамин D для лучшего усвоения кальция⁶

КАЖДЫЙ ДЕНЬ – ТВОЙ ДЕНЬ!

Весной защитные силы организма нуждаются в особой поддержке, ведь погода в этот период крайне обманчива: даже если кажется, что за окном солнечно и тепло, утренние и вечерние часы бывают довольно прохладными.

Если одеться не по сезону, можно переохладиться и выпасть из привычного ритма жизни.

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



ШИЗАНДРА

Входящие в состав ингредиенты способствуют поддержке естественных защитных сил организма

Содержит:

- Экстракт Китайского Лимонника, который способствует поддержке защитных свойств организма против действия свободных радикалов⁴
 - Источник витаминов В6, С, Е и селена, которые обладают мощным антиоксидантным действием^{5, 6}
- #0022

ИММЬОН БУСТЕР

Уникальный комплекс натуральных компонентов для поддержки защитных сил организма¹

Действие:

- Эксклюзивная добавка EpiCor® поддерживает защитные силы организма²
 - 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 стресса³
- #2273



ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ СЛУЧИЛОСЬ, ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НАШИМ СОВЕТАМ:

1. Поддержите защитные силы своего организма в весенний период с помощью **Шизандра** и **Иммьюн Бустер**.
2. Не изнуряйте себя строгими диетами. Организм должен получать все необходимые нутриенты.
3. Чаще бывайте на солнце. Это природный источник витамина D.
4. Больше ходите пешком, будьте активнее.
5. Высыпайтесь. Полноценный сон – один из источников хорошего самочувствия.
6. Носите обувь на толстой подошве, шапку и шарф. Так вы обезопасите наиболее уязвимые к переохлождению участки тела.

1) За счет добавки EpiCor®, поддерживающей функционирование иммунной системы. 2) 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. 3) EFSA (2009), EFSA Journal 7(9): 1229. EFSA (2009b). EFSA Journal. 1885. EFSA (2010). EFSA Journal 8(2): 1468. 4) 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. 5) EFSA Journal. 2010; 8(10): 1757. 6) 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. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СВОЕМУ СЕРДЦУ!

«Переменная весенняя погода и постоянные перепады давления могут негативно сказываться на самочувствии. Ближе к лету, из-за резкого повышения температуры воздуха, все процессы в организме ускоряются, увеличивая нагрузку на “моторчик” нашего организма и сосуды. Поэтому я советую заранее подготовить сердечно-сосудистую систему к жаркому периоду, добавив в рацион **Найтворкс** и **Гербалайфлайн**», – **Александр Мартынчук, эксперт Herbalife.**

Вспомните, сколько раз вы откладывали на потом что-то, чего очень желали. Хотите и дальше заглушать голос своего сердца или попробуем вместе сделать эти дни до лета временем позитивных перемен?

Пришло время решительных действий! Но чтобы следовать за зовом сердца, сначала нужно о нем позаботиться.

Загляните в самое сердце и узнайте, чего вам действительно не хватает!

Мы составили список, который поможет вам прислушаться к себе и, наконец, осуществить давние мечты:

1. Посетите город, в котором никогда не были.
2. Попробуйте новое вкусное и полезное блюдо.
3. Откройте для себя необычный вид спорта.
4. Сходите на встречу со старым другом или подругой.
5. Посетите интересное культурное мероприятие.
6. Начните вести дневник своих ежедневных побед.

#ЗАБОТАОГЛАВНОМ

#0036



НАЙТВОРКС

Комплекс аминокислот, созданный для защиты нормальной функции сердца и сосудов. Разработан в сотрудничестве с Нобелевским лауреатом Луи Игнаро¹

Содержит:

- L-аргинин, который способствует:
 - выработке оксида азота, играющий роль в циркуляции крови
 - поддержанию эластичности стенок кровеносных сосудов^{2, 3, 4}
 - оптимальному кровоснабжению сердца^{3, 4}
- L-цитруллин, который способствует более высокой концентрации L-аргинина в организме⁵
- Таурин, который благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы^{6, 7}

#0065

ГЕРБАЛАЙФЛАЙН

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

- Содержит полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые способствуют поддержанию сердечно-сосудистой системы⁸
- Не оставляет послекусия рыбьего жира
- Удобный формат капсул

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

1) Фонд Нобеля является самостоятельной организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife®. 2) Appleton J. (2002). "Arginine: clinical potential of a semi-essential amino acid". *Alternative Medicine Review* 7(6): 512–522. 3) 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. 4) Miller AL. 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. 5) 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. 6) 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. 7) Schaffer SW. et al. Physiological roles of taurine in heart and muscle. *J Biomed Sci*. 2010 Aug 24; 17 Suppl 1:S2. 8) 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. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

ТОМАТНЫЙ СУП СО ВКУСОМ БАЗИЛИКА

Вкусный, питательный,
полезный суп всего
за 1 минуту!

Томатный суп со вкусом
базилика – идеальное
блюдо для вашего обеда
или ужина.

- 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!



#0155

#ЯЗНАЮЧТОЕМ

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

ОБЕД ДЛЯ ВЕСЕННИХ ПОБЕД

Весной на полках магазинов появляется больше свежих овощей и фруктов, содержащих важные для организма пищевые волокна и клетчатку. Однако не всегда получается правильно рассчитать нужное количество растительной пищи в рационе, чтобы восполнить норму необходимых нутриентов.

Поддержать пищеварение и разнообразить свой рацион поможет **Томатный суп со вкусом базилика!**

В одной его порции содержится целых 7 г белка – важного ингредиента для контроля и снижения веса – и более 3,5 г клетчатки, необходимой для оптимального пищеварения.

А чтобы сделать свой овощной обед еще более сытным, добавьте в него **Протеиновую смесь Формула 3.**

Соевый белок в ее составе:

- содержит важные аминокислоты – «кирпичики» белка, которые просто необходимы организму для восстановления после физических и умственных нагрузок
- благотворно влияет на пищеварительную систему
- более эффективно расщепляет жиры
- способствует снижению аппетита

ВЕСЕННИЙ ТОМАТНЫЙ СУП

Томатный суп со вкусом базилика	3 ст. л.
Протеиновая смесь Формула 3	1 ст. л.
Луковица (средняя)	1 шт.
Огурец (средний)	1 шт.
Молодой редис	4 шт.
Укроп, зеленый лук	по вкусу

Взбить в блендере 400 мл горячей воды с Томатным супом со вкусом базилика. Добавить мелко нарезанные овощи и Протеиновую смесь Формула 3. Подавать на стол, посыпав свежей зеленью.

#ИСТОРИЯ УСПЕХА -48 кг*

#ИСТОРИЯУСПЕХА



«Я ЗАХОТЕЛА
И САМА
ПОМОГАТЬ
ДРУГИМ
ЛЮДЯМ!»

Я боролась с лишним весом всю сознательную жизнь. Но 6 лет назад после родов он просто вышел из-под контроля: при росте 170 см я весила 117,4 килограмма! У меня появились комплексы, началась депрессия. Мне хотелось изменить свое тело, стать стройной и привлекательной. И тут в моей жизни появился Персональный Консультант по здоровому образу жизни. Эта встреча изменила все! Благодаря ее рекомендациям

я добилась фантастических результатов: за год избавилась от 48 лишних килограммов*! Мой размер одежды изменился с 62-го на 46-й. Вместе с лишним весом из моей жизни ушли комплексы и депрессии, а на их место пришел правильный образ жизни. Я захотела и сама помогать другим людям, став Независимым Партнером Herbalife.

Инна Поспелова, 39 лет

* 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.

МАЛЕНЬКИЙ БАТОНЧИК - БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА!

1. Батончик **Формула 1 Экспресс** можно брать с собой куда угодно: он не занимает много места и с легкостью помещается в любой сумочке.
2. Это полезный шоколадный перекус – вам больше не захочется съесть чего-нибудь сладкого после обеда.
3. В одном маленьком батончике содержится целых 13 г белка, 8,1 г пищевых волокон, а также витамины и минералы, что делает его незаменимым продуктом для сбалансированного питания!

БАТОНЧИК ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

Сбалансированная еда всегда под рукой

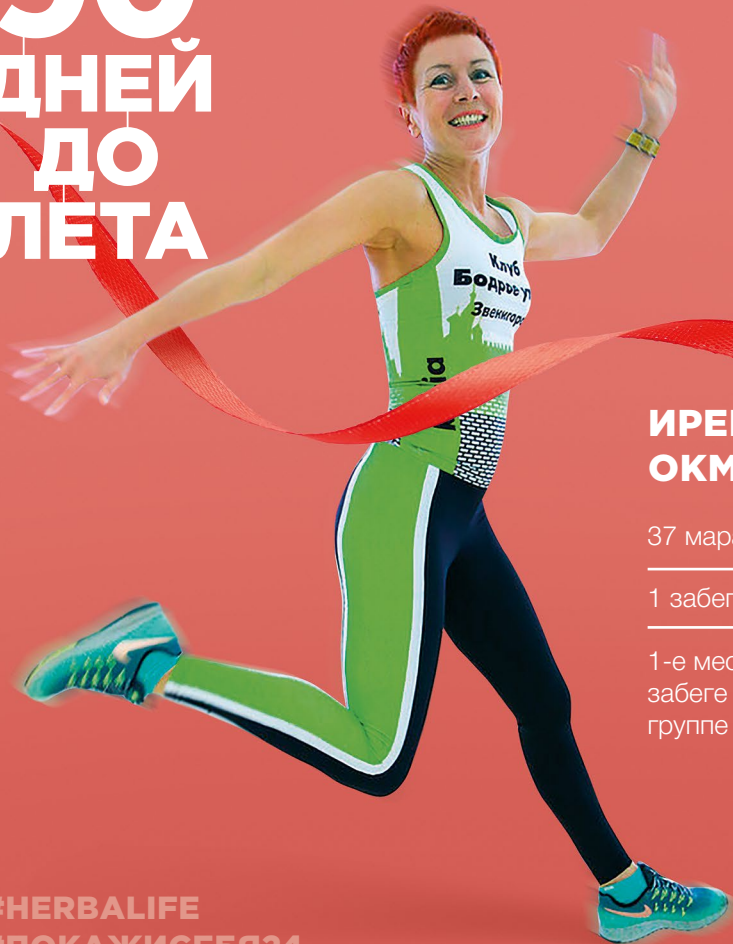
- Сбалансированный состав^{1, 2, 3}
- Потрясающий вкус
- Удобная упаковка – всегда под рукой
- Сбалансированный состав с высоким содержанием полноценного белка, пищевых волокон, а также источник витаминов и минералов
- Легкий способ контролировать потребляемые калории даже на ходу

Белок	13 г
Пищевые волокна	8,1 г
В порции	206 ккал



1) Галпарова К. М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т. 1, № 1, с. 24-30. 2) Полноценная замена приема пищи. 3) Обеспечивает организм сбалансированной комбинацией питательных веществ. Содержит полноценный белок и пищевые волокна. 206 ккал в одном батончике. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА



ИРЕН ОКМЯНСКАЯ

37 марафонов на 42 км

1 забег на 100 км

1-е место в 13-часовом забеге в возрастной группе 40–50 лет

#HERBALIFE
#ПОКАЖИСЕБЯ24

НА СТАРТ! ВНИМАНИЕ! МАРАФОН!

«Почему я люблю бегать? Это дает мне заряд энергии и положительных эмоций. Бег – это прекрасный способ найти общий язык со своим телом и лучше разобраться в своих мыслях. В этом виде спорта нет предела совершенству! Можно тренировать выносливость, развивать скорость, увеличивать дистанцию – и постоянно открывать для себя что-то новое. А главное, бегом никогда не поздно заняться: я видела, как люди старше 50–60 лет бежали марафон вместе со мной. Это очень вдохновляет!» – Ирен Окмянская, Независимый Партнер Herbalife.



11 СОВЕТОВ ОТ ИРЕН ОКМЯНСКОЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПРОБЕЖАТЬ МАРАФОН:

1. Начните подготовку к марафону с ходьбы. Сначала это будут получасовые прогулки, потом часовые. Только потом можно пробовать бежать 1 км, 2 км и так далее.
2. Перед тем как перейти к пробежкам, нужно укрепить мышечный корсет, ноги и стопы. Особенное внимание уделите мышцам спины и живота – это «слабое место» бегуна.
3. На этапе физической подготовки научитесь дышать не запыхаясь – это умение пригодится во время забега. Найдите тот ритм, который вам комфортен.
4. Каждую тренировку нужно начинать с разминки.
5. Не забывайте пить достаточное количество воды и соблюдать режим питания. Нельзя тренироваться на голодный желудок!
6. Заведите «Дневник ЗОЖ» и отмечайте там свое настроение.
7. Обязательно поддерживайте связь со своим Персональным Консультантом, чтобы он помогал фиксировать результаты и достижения!
8. Определите точную дату первого забега и готовьтесь к нему вместе с командой. Поддержка единомышленников очень важна!
9. Подготовьте специальную одежду для весенних пробежек: шапку, перчатки, утепление поясицы. После каждой тренировки переодевайтесь в сухое.
10. Тренируйтесь утром! Физиологически организм лучше справляется с физическими нагрузками с 5 до 10 утра, когда повышается обмен веществ.
11. Никогда не надевайте на забеги новые кроссовки! Обувь должна прослужить вам около года, чтобы ее можно было использовать для забегов.

И помните, что если вы новичок, то сразу пробежать марафон невозможно, идите к своей цели шаг за шагом:

3 месяца тренировок	6 месяцев тренировок	12 месяцев тренировок	18 месяцев тренировок
5 км	10 км	21 км	42 км – марафон!

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

КОНЦЕНТРИРУЕМСЯ НА ПОБЕДАХ

Когда есть мощный заряд энергии и мотивации, добиться заветных результатов становится гораздо легче. Нет сомнений, что у вас все получится этой весной, ведь вы уже обладаете двумя составляющими успеха:

- у вас есть цель;
- есть источник дополнительной энергии: **Liftoff, Чай и таблетки N-R-G.**

Наши продукты помогут вам сконцентрироваться на результате и поддержать уровень энергии на пути к большим победам!

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



LIFTOFF

Заряд энергии и кон-
центрация в нужный момент!

- Содержит кофеин, который способствует:
 - поддержанию тонуса и сохранению концентрации¹
 - улучшению умственной и физической работоспособности²
- Обогащен витаминами С и В3, содержит также В1, В2, В5, В6, В7, В12³
- Содержит в 10 раз меньше калорий, чем в других популярных энергетических напитках⁴
- Удобный формат шипучей таблетки

ЧАЙ И ТАБЛЕТКИ N-R-G

Натуральная Гуарана в составе
для поднятия тонуса

- Содержат Гуарану, которая обеспечивает:
 - длительный тонизирующий эффект^{1,5}
 - увеличение уровня энергии^{1,5}
- Кроме того, в напиток содержатся кофеин и экстракт чая для усиления тонизирующего эффекта
- 2 удобных формата на выбор — чай и таблетки

1) Einöther SJ 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. 5) ESCOP. Монографии E/S/C/O/P: Научное обоснование для растительной медицинской продукции. Второе издание. 2009. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ?

Чтобы прийти в форму к лету, важно не только сбалансированно питаться каждый день и уделять достаточно времени физическим упражнениям, но и правильно восстанавливаться после них! В процессе работы над своим телом многие недооценивают роль отдыха, а ведь от него зависит эффективность всей прошедшей тренировки!

Правильное питание для восстановления необходимо после любой физической нагрузки, будь то пробежка, занятие по йоге или пилатесу, посещение тренажерного зала или Фит-клуба.

Белково-углеводный коктейль поможет в ускоренном восстановлении и укреплении мышц.

Сделайте свои тренировки еще эффективнее, закрепив результат с помощью Восстанавливающего коктейля HERBALIFE24!

Рекомендации по использованию:

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

**ТАТЬЯНА
ТОТЬМЯНИНА**
Посланик
бренда
Herbalife



90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА

HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ



ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ HERBALIFE24

- Источник белка, который способствует:
 - ускоренному восстановлению¹ после анаэробных нагрузок
 - восстановлению и наращиванию мышечной массы¹
 - Содержит железо для лучшего обеспечения тканей кислородом²
- #1437

#HERBALIFE24

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

HERBALIFE СОЗДАЕТ ТО, ЧТО МНЕ ПРАВИТСЯ!

«Как добиться успеха? Никогда не останавливаться на достигнутом. Моя карьера – это не стеченные обстоятельства, это результат упорной работы над собой. Я постоянно тренируюсь и заботюсь о своем питании, потому что хочу быть лучшим. У меня получилось. Получится и у вас!

Для меня честь быть частью команды Herbalife. Я считаю, что Herbalife делает замечательные продукты, которые помогают легко вести здоровый и активный образ жизни. Я не только использую их, но и прислушиваюсь к советам от специалистов компании, которые помогают мне становиться еще лучше», – **посланник бренда Herbalife Криштиану Роналду.**



**КРИШТИАНУ
РОНАЛДУ**
Посланник
бренда
Herbalife

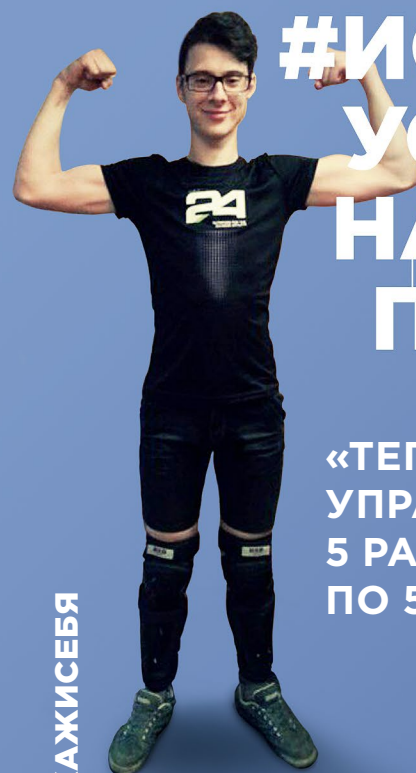


HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

#ИСТОРИЯ УСПЕХА НАЧАЛО ПОБЕД

«ТЕПЕРЬ МОГУ
УПРАЖНЯТЬСЯ
5 РАЗ В НЕДЕЛЮ
ПО 5 ЧАСОВ!»

#ПОКАЖИСЕБЯ



В моей семье все любят продукцию Herbalife. Вводить ее в свой рацион начала моя старшая сестра, а потом к ней присоединились и родители. Со временем я тоже заинтересовался правильным питанием и вступил в Клуб ЗОЖ. Решив начинать день со Сбалансированного завтрака, я почти сразу почувствовал разницу: исчезла сонливость и появилось больше энергии. Для меня это важно, ведь я увлекаюсь трюками на экстремальном велосипеде (BMX). Раньше после одной тренировки мог восстанавливаться целую

неделю, но потом попробовал **Восстанавливающий коктейль Herbalife24**, и теперь могу упражняться 5 раз в неделю по 5 часов, не испытывая при этом дискомфорта. Я стал чаще тренироваться, добавил правильное питание с Herbalife и через 4 месяца обратил внимание, что мое тело стало заметно более накаченным и мускулистым*. Такие результаты вдохновляют меня на новые победы!

Юрий Блинов, 19 лет

* 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.

БУДЬТЕ УВЕРЕННЫ В СЕБЕ ЭТОЙ ВЕСНОЙ

Любой женщине важно чувствовать себя уверенной и красивой! Особенно весной, когда все вокруг расцветает, наполняется новой жизнью и силой, вдохновляя на перемены. Хочется каждый день сиять и быть полной сил, больше времени уделяя своему женскому организму.

В этом вам помогут **Роузгард** и **Тан Куай**, ведь с ними будет легче вести активный образ жизни, несмотря ни на что! **Роузгард** – комплекс мощных антиоксидантов, который заботится о продлении молодости клеток, а **Тан Куай Плюс** поможет снизить дискомфортные ощущения в особый период за счет корня дягиля, входящего в состав.

СДЕЛАЙТЕ ЗАБОТУ О СЕБЕ И СВОЕМ ОРГАНИЗМЕ НОВОЙ ПОЛЕЗНОЙ ПРИВЫЧКОЙ! МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ:

1. Примите решение.
2. Повторите действие один раз.
3. Повторите действие два дня подряд.
4. Повторяйте действие в течение недели.
5. Через 21 день новая привычка станет осознанной.
6. Через 40 дней привычка закрепится.
7. Через 90 дней – полезная привычка 100%-но с вами!

90 ДНЕЙ ДО ЛЕТА



HERBALIFE
СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

РОУЗГАРД

Комплекс мощных антиоксидантов для продления молодости клеток

- Экстракт розмарина – мощный антиоксидант, который:
 - помогает предотвратить преждевременное старение клеток¹
 - оказывает защитное действие на нервные клетки²
 - Витамины С и Е, которые обеспечивают дополнительную антиоксидантную защиту³
 - Витамины А и С, которые помогают поддержке естественной защиты организма⁴
- #0139

ТАН КУАЙ ПЛЮС

Фитокомплекс для снижения дискомфортных ощущений и поддержания активного образа жизни

- Разработан специально для женщин
- Содержит:
- Корень дягиля, который способствует расслаблению мышц, снимая дискомфорт и болезненные ощущения⁵
 - Ромашку лекарственную, которая обладает расслабляющим и успокаивающим действием, снимает напряжение в мышцах⁶
- #0003

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

«Всем хочется хорошо выглядеть. Особенно весной! И красивая кожа – важная составляющая идеального образа. Самое время уделить внимание ее “весеннему рациону” – не забывайте питать ее не только изнутри, но и снаружи! В этом вам помогут продукты из серий Herbal Aloe и Белый чай. Они позаботятся о вашей красоте этой весной», – **Юлия Левинсон, эксперт Herbalife.**

90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА



КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ HERBAL ALOE

Ежедневный уход за телом
и волосами на основе Алоэ

СМЯГЧАЮЩИЙ ГЕЛЬ

- Эффективно удерживает влагу
- Кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения¹
#2562

КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА

- Увлажненность кожи увеличивается на 100% уже после первого применения²
#2563

ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША

- Бережно очищает, не повреждая верхний слой кожи
#2561

УКРЕПЛЯЮЩИЕ ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР

- Восстанавливают структуру волос и делают их в 10 раз сильнее после первого применения (подтверждено результатами исследований³)
- В составе – натуральный сок Алоэ, протеины пшеницы и комплекс из 6 ценных природных компонентов⁴
- Бережные формулы без добавления сульфатов и парабенов идеально подходят для ежедневного применения
Шампунь #2564
Кондиционер #2565

КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛИНИЯ «БЕЛЫЙ ЧАЙ»

Комплексный уход за кожей
рук и ног

КРЕМ ДЛЯ РУК

- Эффективно увлажняет и питает
- Образует тонкий защитный слой
- Легко впитывается, не оставляет жирной пленки
- Обладает легким ароматом белого чая
#0707

КРЕМ ДЛЯ НОГ

- Эффективно увлажняет, смягчает и питает кожу
- Легко впитывается, не оставляет жирной пленки
- Обладает легким ароматом белого чая
#0708

1) 100% участников исследования подтвердили, что кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения. На основе исследования Nova Meter в сочетании с наблюдениями участников слепой сенсорной панели. 2) In-vivo исследования, проведенные независимой исследовательской лабораторией, продемонстрировали стопроцентное увеличение увлажненности кожи при использовании Крема для тела Herbal Aloe по сравнению с необработанной кожей спустя 20 минут после нанесения. 3) Исследование in vitro. При совместном использовании Укрепляющих Шампуня и Кондиционера Herbal Aloe по сравнению с необработанными волосами. 4) Экстракт юкки, полыни, жожоба, расторопши, шалфея, агавы. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife.

СДЕЛАЙТЕ КОЖУ СЧАСТЛИВОЙ!

Говорят, когда человек счастлив, он буквально сияет изнутри. То же самое можно сказать и о нашей коже: когда она здорова и ухожена, она будто излучает свет!

Сделайте свою кожу еще счастливее, подарив ей дополнительное сияние всего за пару минут! Для этого воспользуйтесь нашими советами по бережному очищению и питанию с помощью косметической серии **HERBALIFE SKIN**.

1. Подберите очищающее средство из серии **HERBALIFE SKIN** для вашего типа кожи.
2. Тщательно вымойте руки.
3. Для очищения кожи используйте только теплую воду: слишком высокая или низкая температура может повредить капилляры.
4. Массирующими круговыми движениями нанесите очищающее средство на кожу лица, включая область шеи.
5. Смойте средство теплой водой.
6. Мягко удалите лишнюю влагу с кожи с помощью чистого полотенца.
7. Нанесите лосьон и сыворотку. Также используйте средство для кожи вокруг глаз, дневной или ночной крем для завершения ежедневного ухода.



90
ДНЕЙ
ДО
ЛЕТА

ЛИНИЯ HERBALIFE SKIN

Сбалансированное питание
для продления молодости кожи

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



**ПРОГРАММА
СНИЖЕНИЯ ВЕСА
HERBALIFE**



МИНУС 2 РАЗМЕРА ЗА 2 МЕСЯЦА!

Программа снижения веса от Herbalife¹

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 жизни²:

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


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
Февраль 2018
RU-035-02-18


facebook.com/HerbalifeRSM


ok.ru/herbalifeofficial


vk.com/herbalifeofficial


youtube.com/HerbalifeRus

Будь в форме
bud-v-forme.ru

1) Программа снижения веса Herbalife с использованием специализированных продуктов питания: Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3. 2) 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.