



HERBALIFE
TASAKAALUSTATUD
TOITUMINE

INNUSTAME SAAVUTAMA TULEMUST



INNUSTAME SAAVUTAMA TULEMUST

IGASUGUNE EDU ON TULEMUS ja see ei saabu kohe. Sihvakus ja veetlev välimus, energia ja aktiivsus, sportlik ja trimmis figuur – milline iganes teie eesmärk on, **IGAL HEAL ALGATUSEL ON OMA START, OMA ALGUS.**

Miftest siis alustada, kui olete kindlalt otsustanud asuda teekonnale, et saavutada oma unistused?

HERBALIFE TEAB VASTUST: HEA SAAB ALGUSE TASAKAALUSTATUD TOITUMISEST. Varustades organismi vajalike toitainetega, loovad Herbalife'i tooted aluse heale enesetundele ja tervislikule elustiilile.

Miljonid inimesed kogu maailmas on ennast juba muutnud **HERBALIFE'I TASAKAALUSTATUD TOITUMISE ABIL.** Ja see on tõeliselt innustav! Pange oma elus heale alus juba täna ja alustage oma päeva Herbalife'i tasakaalustatud hommikueinega. Liikugem **KOOS EDASI!**

HERBALIFE
24

KASULIKUD SOOVITUSED

Jahe aastaaeg on muutuste aeg. Muutub päeva pikkus, ilmastikutingimused, temperatuurirežiim. Mida teha, et sel perioodil end suurepäraselt tunda, toonuses olla, vaimustuda ja uusi tulemusi saavutada?

ME SOOVIME TEIEGA MÕND KASULIKKU NÕUANNET JAGADA.



ORGANISMI
TUGEVDAMINE

Et organismi kaitsejõud ei nõrgeneks ka halva ilmaga, vajame me vitamiine ja mikroelemente: A-, C-, E-, B-vitamiini, rauda, magneesiumi, kaaliumi. Enamikes Herbalife'i toodetes nagu Formula 1, Taimejook, Formula 2 multivitamiinikompleks ja teised, **SISALDUB KÕIK SELLEKS, ET TE OLEKSITE VALMIS IGASUGUSTEKS KATSUMUSTEKS.**

Oluline on jälgida toidu kvaliteeti, säilitades valkude, rasvade ja süsivesikute tasakaalu. Ja Herbalife'i tooted aitavad selle ülesandega hakkama saada ilma igasuguste raskusteta. **MEIE RETSEPTID AGA PAKUVAD TEILE SUUREPÄRASEID IDEID LOOMINGULISEKS TEGEVUSEKS KÖÖGIS.**



TOITUGE
TASAKAALUSTATULT



HARRASTAGE
AKTIIVSET
ELUSTIILI

JALUTUSKÄIGUD udustel jahedatel õhtutel **VÕIMALDAVAD** nii **ORGANISMI TOONUSES HOIDA** kui ka nautida looduse mitmekesisust ja külluslikkust. Need innustavad teid uuteks ideedeks, eesmärkideks ja tulemusteks.



JOOGE ROHKEM
VETT

IGAL aastaajal peab organism saama piisavas koguses kvaliteetset vett, et seedimine ja vee-soola tasakaal stabiilsena hoida.



NAERATAGE!

Pidage meeles, et naeratamine, naer ja hea tuju aitavad võidelda väsimuse, stressi ja haigustega ning kaunistavad ka teie nägu. **TERVITAGE IGA PÄEVA NAERATUSEGA!** Me oleme alati valmis teile selleks põhjust andma ja uute tulemuste saavutamist innustama!



VALGUD



VITAMIINID JA
MINERAALAINED



SÜSIVESTIKUD



KIUDAINED



VEETASAKAAL



RASVAD



FÜÜSILINE
KOORMUS



VITAMIINID



Laura Romeraite-Kuklieriene
Herbalife'i ekspert

Hommik loob meeleolu terveks päevaks! Alustage oma hommikut naeratuse ja Herbalife'i tasakaalustatud hommikueinega, mis varustab organismi kõigi vajalike **TOITAINETEGA**. **HOMMIKUSÖÖGIST** sõltub kogu päeva enesetunne, meeleolu ja tulemuslikkus!

TOITUME TASAKAALUSTATULT KOOS TEIEGA!

HERBALIFE'I TASAKAALUSTATUD TOITUMINE ON SUUREPÄRASE ENESETUNDE JA ENERGIA PANT uute kõrguste igapäevaseks alistamiseks. Seetõttu usaldavad meid kogu maailma kuulsused ja sportlased. Ja nüüd on meie meeskond veelgi suuremaks saanud – sellega liitus kolm vene sporditähtede paari. Mõistavad ju nemad paremini kui keegi teine tasakaalustatud toitumise tähtsust **UUTE EESMÄRKIDE SAAVUTAMISEKS NII ELUS KUI SPORDIS**. Nende veendumus, häälestatus edule ja püüdlus võidu suunas innustavad meid uute tulemuste saavutamisel.

**MAKSIM TRANKOV
ja TATJANA VOLOSOŽAR**
Tegutsevad kahekordsed
olümpiavõitjad, iluuisutamise
paarissõidu maailmameistrid.



ALEKSEI JAGUDIN
2002. aastast olümpiavõitja,
neljakordne iluuisutamise
maailmameister.



VIC WILD
2014. aasta kahekordne
olümpiavõitja.



ALJONA ZAVARZINA
2014. aasta
olümpiamängude
pronksmedalist,
lumelauasõidu
maailmameister.

**TATJANA
TOTMJANINA**
2006. aasta
olümpiavõitja,
iluuisutamise
paarissõidu kahekordne
maailmameister.

PERSONAALNE LÄHENEMINE - EDU PANT

Kõik inimesed on individuaalsed, igaühe organismil on oma eripärad, mis nõuavad tähelepanelikku suhtumist. Herbalife'i tasakaalustatud toitumine on eelkõige **PERSONAALNE LÄHENEMINE** igaühele, kõigi asjaolude, toitumisrežiimi ja päevakava tähelepanelik tundmaõppimine.

Herbalife'i **SÕLTUMATUD PARTNERID** aitavad valida teie elustiili jaoks optimaalse toitumise ja jõuda **PARIMA TULEMUSENI**. **TOETUSGRUPP** kingib hindamatuid hetki suhtlemiseks ja üksteisemõistmiseks inimestega, kes sarnaselt teiega on valinud **TEE TULEMUSE** saavutamiseks koos **HERBALIFE'IGA***.



SÕLTUMATU PARTNERI ROLL

HERBALIFE'I TASAKAALUSTATUD TOITUMINE

Herbalife'i tooted ja tervislikud
toitumisharjumused



MÕTTEKAASLASTE ÜHENDUS

Suhelge samasuguste
elurõõmsate ja sihikindlate
inimestega nagu teie ise.



ARENG

Uued võimalused
silmaringi
laiendamiseks

TEIE:



AKTIIVNE ELUSTIIL

Teie sobiv
keheline aktiivsus



PERSONAALNE TOITUMISKONSULTANT

Teie tugi, motivatsioon ja
innustus

8
kuuga

-40 KG*



Aini
ERAETTEVÕTJA, TARTUMAALT

JUHUSEID EI OLE!

Aini külastas aktiivselt Toetusgruppi ja osales Tervisliku elustiili klubi üritustel. Koostasime talle üheskoos tasakaalustatud toitumiskava, mis hõlmab Herbalife'i toodete tarbimist. Aini õnnestus oma toitumisharjumusi muuta ja saavutada suurepärase tulemus*. Ühesõnaga – tema elukvaliteet paranes märgatavalt!

45ndaks eluaastaks oli minu kehakaal tõusnud 160 kiloni. Ma olin kogu aeg väsinud, aga füüsilisest tegevusest ei olnud juttugi! Palju parem oli lihtsalt voodis pikutada. Peeglist ei tahtnud ennast üldse vaadata.

Poolteist aastat tagasi kohtusin juhuslikult toitumiskonsultandiga, kes kutsus mind wellness-testile.

Sattusin kohe Toetusgruppi ja proovisin Formula 1 valgukokteili. Mind huvitas väga lähenemine kaalulangetamisele ja seda tüüpi toitumine. Õppisin isegi jooma tavalist puhast vett! Järk-järgult paranes minu enesetunne ja kilod hakkasid ükshaaval vähenema. Ma vabanesin 40 kilogrammist*!

Nüüd tunnen end suurepäraselt ja aitan ise oma lähedasi.

Kaja
Aini konsultant

6
kuuga

-20 KG*



Kadri
RAAMATUPIDAJA, TARTUMAALT

MIND INSPIREERIS
MINU ABIKAASA!

Alguses suhtus Kadri Herbalife'i tasakaalustatud hommikusööki skeptiliselt, kuid ta soovis abikaasat toetada ja otsustas proovida. Kadri tulemused ei lasknud ennast kaua oodata. Tal tekkis imeliselt palju energiat* ja enesekindlus. See paar muutus tunduvalt sümpaatsemaks ja harmoonilisemaks. Nüüd jagab Kadri oma kogemust teistega.

Kaja
Kadri konsultant

Mind huvitas Herbalife'i tasakaalustatud toitumine, Tervisliku elustiili klubi ja Toetusgrupp – tänu oma abikaasa Aini tulemustele.

Oma 42 eluaasta juures ei olnud mul peale väsimustunde probleeme, aga kui ma nägin, kui energiliseks ja elurõõmsaks muutus minu abikaasa, otsustasin proovida, mida see tähendab.

Minu tulemus – miinus 20 kilo*. Mul tekkis kohe lisaenergiat, väsimusest polnud enam jälgegi. Ja mis kõige tähtsam – ma olen tulemusega rahul ja naeratan nüüd palju sagedamini. Võin kindlalt öelda – ma suudan kontrollida oma kaalu!

#MATEANMIDASÖÖN

ME SOOVIME OLLA
VEENDUNUD TOODETE
KVALITEEDIS JA
KOOSTISES, MIDA SÖÖME.
SOOVIME TEADA, KAS
NEED ON KASULIKUD,
SISALDAVAD
ORGANISMILE VAJALIKKE
AINEID.
KUID ALATI POLE
SEE ILMNE.

Pahathti ei peegelda etiketil näidatud koostis pakendi tegelikku sisu. Kallihinnalised koostisained võivad olla asendatud odavamatega, kuid nende kvaliteet ei vasta standarditele. Ettevõtte Herbalife on juba 35 aastat tootnud kõrgkvaliteetseid tooteid tasakaalustatud toitumiseks ja kaalu reguleerimiseks. Meie toodang läbib sertifitseerimise vastavalt iga riigi seadusandlusele, kus seda müüakse. Herbalife'i klient võib veendunult väita: #mateanmidasöön.

#MATEANMIDASÖÖN



6 TOOTMISETAPPI

1. Koostisained



MEIE KOOSTISAINET KASVATATAKSE HIIGLASLIKES ISTDANDUSTES PLANEEDI ÖKOLOOGILISELT PUHASTES PIIRKONDADES. KÕIK KOOSTISAINED LÄBIVAD HOOLIKA VALIKU- JA KEEMILISE KOOSTISE KONTROLLI PROTSESSI, KUS ME UURIME KÕIKI NENDE OMADUSI NING VITAMIINIDE JA KASULIKE AINETE TASAKAALU.

2. Tooraine



OLLES VALINUD PARIMAD KOOSTISAINED, ASUME NEID TÖÖTLEMA. SELLEKS PEENESTATAKSE JA EKSTRAHEERITAKSE KÕIK EKSEMPLARID JA VIAKSE VAJALIKKU SEISUKORDA. SEEJÄREL VIIME LÄBI TOORAINA KEEMILISE JA KVALITEEDIANALÜÜSI, KONTROLLIDES SELLE PUHTUST JA OHUTUST.

3. Tootmine



SUUREM OSA MEIE TOODETEST TOODETAKSE HERBALIFE'I LIPULAEV-ETTEVÖTTES, WINSTON-SALEMI LINNAS (USA) ASUVAS INNOVATSIOONI- JA TOOTMISKESKUSES. LISAKS SELLELE TÖÖTAB HERBALIFE TIHEDAS KOOSTÖÖS ETTEVÖTETEGA FINE FOODS ITAALIAS JA LIOTÉCNICA TECNOLOGIA EM ALIMENTOS BRASÍLIAS.

4. Pakendamine



ME KONTROLLIME HOOLIKALT KÕIGI ETIKETIL NÄIDATUD OMADUSTE VASTAVUST IGA TOOTE REAALSELE KOOSTISELE. SEE KONTROLL AITAB VÄLISTADA VEAD MITMEMILJONILISTES PARTIIDES.

5. Transport



VALMIS, KOMPLEKTEERITUD JA KONTROLLITUD PARTII SAADETAKSE TEELE KOGU MAAILMA, ET SEE JÕUAKS HERBALIFE'I MÜÜGIKESKUSTESSE. PEALE KOHALEJÕUDMIST TEOSTAME TOOTE SERTIFITSEERIMISE VASTAVALT IGA RIIGI SEADUSANDLUSELE.

6. Levitamine



MEIE TOOTEID HOITAKSE HOOLIKALT HERBALIFE'I MÜÜGIKESKUSTES. SEAL LOOME NEILE PARIMAD HOIUTINGIMUSED, ET SÄILITADA NENDE LAITMATU KVALITEET JA KÕIK TOOTE OMADUSED.

KIRGAS PALETT IGALE MAITSELE



Vanilje
#0141



Troopilised viljad
#0144



Maasikas
#0143



Šokolaad
#0142



Õuna-kaneeli
#2790



Küpsised ja kreem
#0146



FORMULA 1 VALGUKOKTEIL

Tasakaalustatud eine klaasis

- 18 grammi valke*
- Eluliselt tähtsad vitamiinid ja mineraalid
- Kõigest 220 kcal portsjonis!*
- Valmistusaeg – 2 minutit
- Täiskõhutunne mitmeks tunniks
- Täisväärtuslik eine klaasis

ISTUTATUD SEEMNEST VALMIS TOOTENI TEIE LAUAL

Me kasvatame oma sojaube Põhja- ja Lõuna-Ameerika põldudel. Seal hoiame me nende jaoks ideaalseid tingimusi nende kasvuks ja valmistamiseks ning hoolitseme pinnase viljakuse eest. See võimaldab saada ainult parimaid koostisaineid, millest me oma tooteid valmistame.

Pärast saagikoristust sojaoad puhastatakse, vabastatakse rasvast ja tehakse neist sojahelbed. Neist saame kõrge kvaliteediga sojavalgu, mis on Formula 1 valgukokteili üheks aluseks.



USUME AALOESSE

HERBAL ALOE KONTSENTRAAT

Maitsev ja madala
kalorisaldusega jook organismi
vee tasakaalu hoidmiseks

- Sisaldab 40% aloe vera mahla
- Aloe läbib külm töötlemise, et säilitada koostisosade kõrge kvaliteet
- Ei sisalda kunstlikke magus- ega värvaineid

#0006 Klassikaline
#1065 Mango



HOMMIKUL
osana tasakaalustatud
hommikusöögist



PÄEVA JOOKSUL
osana igapäevasesest seedimise
toetamisest



ISTUTATUD SEEMNEST VALMIS TOOTENI TEIE LAUAL

Me kasvatame aloed Mehhiko suurtes istandustes. Põuane kliima ja piisav ruum kasvamiseks loovad ideaalsed tingimused kõige paremate ja tervislikumate eksemplaride saamiseks sellest taimest.

Pärast saagikoristust toodetakse aloelehedest geeli ja mahla, mis pärast töötlemist muudetakse tulevaste toodete jaoks kõrgekvaliteetseks kontsentradiks. Nii saame kontsentradi Herbal Aloe.

KAS TEATE?

Jooge vett kõrrega! Tänu sellele teete rohkem neelatusi kui tavalisel moel juues, mis tähendab, et te joote pisut suuremas koguses vett kui tavapäraselt.*



HINGEERKSUS

KUS ASUB MEIE TEEDE KODUMAA?

Suurepäraseid tooteid saab suurepära-
stest koostisainetest. Herbalife'i kõrge kvaliteedi saladus
on partnerlus maailma parimate teetarnijatega.
Spetsialistide meeskond töötab pidevalt meie tooraine
algsete omaduste säilitamise nimel. Nad teevad
katsetusi, uurides teede värvust, maitset ja aroomi,
et järgida kõiki rangeid kvaliteedinõudeid.

Teejoomise filosoofia saab alguse Hiinast ja
selle ajalugu ulatub üle 4000 aasta. Seetõttu
otsustati Herbalife'i tootmine rajada selle kultuuri
päritoluriiki. Territoorium, kus asub Innovatsiooni- ja
Tootmiskeskus Changshas, Hunani provints, on
tuntud oma viljaka pinnase poolest, kus kasvab palju
erinevaid taimseid koostisaineid kogu maailmast.



TAIMEJOOK

Madala kalorisisaldusega
värskendav jook

- Ainulaadne kompleks Orange Peckoe –
kombinatsioon traditsioonilisest mustast ja
rohelisest teest koos kassinaeri-, hibiskuse- ja
kardemoniseemneekstraktidega
- Sisaldab kõiki kasulikke rohelise tee koostisosi

#0105 Klassikaline 50g
#0106 Klassikaline 100g
#0257 Virsiku 50g

ISTUTATUD SEEMNEST VALMIS TOOTENI TEIE LAUAL

Meie teeistandused asuvad Hiinas Changsha
linnas. See koht on kuulnud oma viljaka pinnase
ja unikaalsete ökoloogiliste tingimuste poolest.

Tee valmistamisprotsess kestab kolm aastat.
Me kasutame oma tootmises ainult kõrge

kvaliteediga taimi – kõige aroomaatsemaid,
värskemaid ja nooremaid teelehti. Pärast
korjamist lehed kuivatatakse, peenestatakse,
leotatakse vees ja tehakse pulbriks, millest
valmistatakse meie Taimejook.



ALGUS HEALE TULEMUSELE

HOMMIKUSÖÖK – see on kõige tähtsam toidukord ja seda vahele jätta ei tasu. See on vajalik neile, kes püüdlevad sihvakuse poole ja reguleerivad oma kaalu. Tasakaalustatud hommikusöök hoiab veresuhkru normi piires, kindlustab organismi kõigi vajalike **TOITAINETEGA**, võimaldab tunda **TÄISKÖHUTUNNET** ja vältida kontrollimatuid näijahoogusid ning pidevat soovi näkitseda.

Herbalife'i tasakaalustatud hommikusöök kujundab õiged tootumisharjumused, mis on **SUUREPÄRASE ENESETUNDE** pant.



HERBALIFE'I TASAKAALUSTATUD HOMMIKUSÖÖK

Formula 1 valgukokteil 1 – lk. 16
Taimejook – lk. 18
Herbal Aloe kontsentraat – lk. 20

Aitab kaalu reguleerida

- Madala kalorisaldusega
- Annab täiskõhutunde pikemaks ajaks

Varustab energiaga

- Taastab mikro- ja makrotoitainetevarud
- Toitainete poolest tasakaalustatud

Valmib 3 minutiga



KOLMEPÄEVANE TESTPROGRAMM

Esimene samm teel tasakaalustatud tootumise suunas

1. Formula 1 (3 portsjonit) - aitab kontrollida kaalu
2. Taimejook (3 portsjonit) - madala kalorisaldusega värskendav jook

#375A Testprogramm

PLANEERIGE TOITUMISREŽIIMI:

ärge unustage hommikusööki, võtke lõunapausiks ja vahetaladeks tööle kaasa toiduained, et mitte toidukordi vahele jätta.

Eelistage köögivilju ja puuvilju ja tarbige piisavas koguses valke.



ALEKSANDER MARTÕNTŠUK
HERBALIFE' EKSPERT

TEIE EDU VALEM

Igal edul on unikaalne valem. Herbalife pakub teile oma **VALEMIT** tulemuste saavutamiseks, mis põhineb kasulikkuse ja hea maitse ideaalsel tasakaalul.

FORMULA 1 – tasakaalustatud toitumise alus, teie tervise ja suurepärase enesetunde pant, sisaldab üle 50% ööpäevasest valkude, vitamiinide ja teiste kasulike toitainete normist.

FORMULA 3 – täiendab organismile vajalike valkude varu, tagades pikemaajalise täiskõhutunde ilma liigsete kaloriteta. **BATOON FORMULA 1 EXPRESS** aitab välja olukordades, kus puudub aeg lõunatamiseks, lisades seejuures toidule vajalikke vitamiine ja mineraalaineid.



FORMULA 1 EXPRESS BATOON

Tasakaalustatud eine alati
käepärast

- 13g valku ühes portsjonis
- 32% soovituslikust ööpäevasest kiudainete tarbimisest
- Tasakaalustatud koostis
- Mugav pakend – alati käepärast

#2669 Šokolaadi
#2670 Marja



SOJAPÄHKLID

Vürtsikas tasakaalustatud
vahepala

- 9g valku
- Kõigest 110 kcal
- Aitab kaalu kontrollida
- Maitsvad ja kergelt soolatud

Ühes pakis - 12 portsjonit

#3143

FORMULA 3 VALGUSEGU

Lihntne viis valgu tarbimise
suurendamiseks

- 5g valku
- Sisaldab soja- ja vadakuvalku
- Aitab luua lihsmassi

#0242



#MATEAMIDASŌŅŌN

Pikaajaline kliiniline uuring, mis viidi läbi RAMNi toitumiskliinikus*, tõestas, et standardse madala kalorsusega (koormusvaba) dieediga võrreldes tegi kaalulandamise programm Herbalife'i toodete Formula 1 ja Formula 3 kasutamisega alljärgnevat:

- Aitas paremini säilitada keha lihsmassi tunduvalt suurema rasvamassi vähendamise, samuti silmapaistvama taljeümbermõõdu vähenemisega;
- Osutus tunduvalt efektiivsemaks kehmassi vähendamisel;
- Soodustas paremat täiskõhutunnet ja pikemaajalist näljatunde puudumist.



ARGE UNUSTAGE KOOS
BATOONIGA JUUA
KLAAS VETTI!

MEELDIV KOSTITUS

LIHTNE on tunda ennast restoranikülalisena, maitstes aromaatselt tomaisuppi basiilikuga või mahedat kaera-õuna kiudainejooki!

Portsjon maitseid ja eluliselt vajalikke **KIUDAINET** ning teisi **KASULIKKE ELEMENTE** ei paku mitte ainult jõu ja reipuse laengut, vaid ka mõned meeldivad hetked **KÜTKESTAVATE MAITSETE** nautimiseks.

Raputage valmis supile 1 supilusikatäis riivitud parmesani või muud kõva juustu, lisage sellerioksake ja nautige armastatud supi uusi maitseüansse!



TOMATISUPP

Maitsev ja toitav supp Vahemere ürtidega

- 104 kcal portsjonis
- Aitab kontrollida kaalu
- Kõrge valgusisaldusega (7g portsjonis)
- Rikkalikult kiudaineid (3,2g portsjonis)
- Kiire ja lihtne valmistamine

Pakk 672g
Pakis 21 portsjonit



KAERA-ÕUNA KIUDAINEEJOOK

Igapäevane seedesüsteemi toetaja

ÜKS PORTSJON SISALDAB:

- 5g kiudaineid
- Kombinatsioon lahustuvatest ja lahustumatutest kiudainetest
- Kõigest 15 kcal
- Kerge õuna maitse

#2864



Tootevalik võib muutuda. Kauba olemasolu müügil täpsustage oma Herbalife'i Sõltumatu Partneri kaudu.

KIREV MEELEOLU

Meeleolu sõltub enesetundest ja külmal aastaajal tasub erilist tähelepanu pöörata toodetele, mis toetavad organismi kaitsevõimet ehk **ANTIOKSÜDANTIDELE**. Ja siis rõõmustab iga päev värske ideede ja uute värvidega!

FORMULA 2 MULTIVITAMIINIKOMPLEKS



Rohkem kui 15 vitamiini ja mineraali, et toetada soovituslikku ööpäevast tarbimist

- Toetab immuunsüsteemi
- Kaltsium ja fosfor aitavad toetada luukude ja hambaid
- C- ja E-vitamiin aitavad kaitsta rakke oksüdeerumise eest

#3122



ROSEGUARD

Immuunsüsteemi toetamiseks ja kaitseks oksüdeerumisprotsessi eest

- Tagab ööpäevase vajaliku A- ja C-vitamiini tarbimise
- Sisaldab E-vitamiini, et aidata kaitsta organismi oksüdeerumisprotsessi eest

#0139

KAS TEATE?

Stress „pidurdab“ ainevahetust. See toimub juhul, kui eritub liiga palju stressihormooni kortisool. Seetõttu tuleb iga hinna eest pinget vältida või esimesel võimalusel see maandada jooga, lemmikmuusika, huvitava hobi, jalutuskäikude ja kerge kehalise koormuse abil.

TEIE VÕITUDE ENERGIA

Iga aastaaeg on omamoodi hea. Te võite selles veenduda tänu Herbalife'i toodetele. **HERBALIFELINE** toetab teie südame-veresoonkonda. **XTRA-CAL** võimaldab aga tagada lihaskoe kaitse ja te võite mõnuga nautida rahulikke jalutuskäike või energiliselt harrastada lemmikspordialasid!



SIHTOTSTARBELINE TOITUMINE

XTRA-CAL

Igapäevane toidulisand kaltsiumi, D-vitamiini ja magneesiumiga



- 3 Xtra-Cal tabletti kindlustavad täielikult ööpäevase kaltsiumivajaduse
- Rikkalikult D-vitamiini, mis aitab kaasa kaltsiumi normaalsele omastamisele organismis
- Aitab kaasa luukoe ja hammaste korrashoidmisele



#0020



HERBALIFELINE

Südame-veresoonkonna toetamiseks



- Sisaldab rikkalikult rasvhappeid südame-veresoonkonna toetamiseks
- Rasvhapped aitavad toetada aju ja nägemise normaalset funktsioneerimist

#0065



Asendamatu polüküllastamata rasvhappeid omega-3 organism iseseisvalt ei sünteesi, vaid saab ainult toidust. Lülitage kompleks **HERBALIFELINE** oma tasakaalustatud hommikusööki, et südame-veresoonkonda hommikust peale toetada.

KERGED AJAD

Täisväärtuslikuks ja eredaks eluks on oluline säilitada organismi jaoks optimaalne kehakaal, tänu millele on tervis, väljumus ja meeleolu **HARMOONILISED**.

Optimaalset kehakaalu aitavad saavutada **TASAKAALUSTATUD TOITUMINE, AKTIIVNE ELUSTIIL** ja **HERBALIFE'I TOOTED**. Liikuge kergelt, olge efektiivne, innustage ümbritsevaid inimesi oma energiat ja naeratusega!

FIBER AND HERBS

Ööpäevase kiudainete tarbimise normi hoidmiseks



- 3g kiudaineid
- Sisaldab kaerakiudaineid ja peterselli

#3114



KOLLASED TABLETID

Lihne viis kõrge kalorisaldusega toodete tarbimise vähendamiseks



- Igapäevane toidulisand kroomiga
- Aitab toetada makroelementide ainevahetust
- Aitab hoida vere optimaalset glükoosisisaldust

#0117



THERMO COMPLETE

Kompleks energia ja toonuse tõstmiseks



- Sisaldab B-vitamiini, tsinki, vaske ja mangaani
- Ainulaadne kompleks rohelisest teest ja yerba matest pärinevast kofeiinist

#0050



MUUTUME ENNAST MUUTMATA



DOKTOR HEBERI TOITUMISKAVA

7:00
HERBALIFE'I
HOMMIKUSÖÖK



10:00
VAHEPALA



13:00
LÖUNA



16:00
VAHEPALA



19:00
ÕHTUSÖÖK



DOKTOR HEBER,
HERBALIFE'I TEADUSLIK-
KONSULTATIIVNÕUKOGU ESIMEES,
CALIFORNIA ÜLIKOOI INIMTOITUMISE
KESKUSE DIREKTOR**:

Eduka kaalu alandamise ja kontrollimise põhiprintsiip on **KALORITE HULGA VÄHENDAMINE**. Seejuures on aga oluline varustada organismi piisava koguse toitainetega täisväärtuslikuks funktsioneerimiseks ja vältida alalist näljatunnet. Herbalife'i toitumiskava võimaldab teil **KAALU ALANDADA**** ja täiendab teie toitumist vajalike mikro- ja makroelementidega raku tasandil.

Kavandatud toitumiskava on tasakaalustatud 5-st toidukorrast koosnev mudel tarbimiseks kogu päeva jooksul ega ole otsene soovitus.

Herbalife'i tooted võivad olla valikuks ühel või mitmel päeval toidukorral vastavalt kavandatud mudelile.

* California Ülikooli poliitika on toodetele ja teenustele soovitusi mitte anda.

** Kõik väited kaalu reguleerimise kohta puudutavad Herbalife'i kaalu reguleerimis programmi, mis muuhulgas hõlmab tasakaalustatud toitumist, regulaarset füüsilist koormust, igapäevast vajalik koguses vee tarbimist, vajadusel toidulisandite tarvitamist ja piisavat puhkust. Kõik tulemused on individuaalsed ja võivad erineda.

KOGU PÄEV KONTROLLI ALL!



TURBO JOOK*

Toitev jook isu kontrollimiseks päeva jooksul



- Aitab kaasa päevase veenormi tarbimisele
- Ei sisalda rasva
- Minimaalselt kaloreid – umbes 145 kcal
- Sisaldab kofeiini – umbes 200 mg 2 l pudelis
- Kõrge valgusisaldusega vahepala – 20 g kõrgkvaliteetset valku
- Valgud soodustavad sitke lihsmassi säilitamist
- Lahustuvate ja mittelahustuvate kiudainete sisaldus seedesüsteemi toetuseks

#HERBALIFE_RETSEPTID

ŠOKOLAADI-PIRNIPUDING

KOOSTIS

Pirnid – 5 tk.
Muna – 3 tk.
FORMULA 1 valgukokteil, šokolaad – 6 spl.
Piim* 1,5% – 200 g

VALMISTAMINE

Šokolaadimaitseline FORMULA 1 valgukokteil segada piima ja munadega. Pirnid puhastada ja lõigata õhukesteks seibideks. Puistata küpsetamiseks vormi ja valada seguga üle. Küpsetada 10 minutit temperatuuril 180 °C.



* Tavalise piima asemel võite kasutada teisi piimatüüpe.

TÖÖTA TULEMUSE NIMEL

VIC WILD
JA ALJONA ZAVARZINA,
Herbalife'i kaubamärgi saadikud

#NÄITAENNAST24

TAASTUMINE - OLULINE OSA HEAST TREENINGUST

Organism ei vaja ainult intensiivset KEHALIST KOORMUST, vaid ka ÕIGET TAASTUMIST hea treeningu kohustusliku osana*. Treeningu lõppedes tehke mõned taastavad harjutused, näiteks planking ehk eestoenglamang:

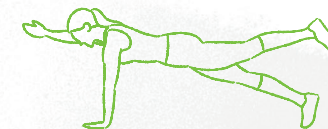
KÜLGPLANK



KLASSIKALINE
PLANK



TAGURPIDI
PLANK



N-R-G TABLETID

Toonuse tõstmiseks

- Looduslik guaraana toonuse tõstmiseks
- 32 mg kofeiini portsjonis

#0124



LIFTOFF

Energialaeng ja keskendumisvõime
vajalikul hetkel

- 10 kcal portsjonis
- Ööpäevane vajalik C-vitamiini kogus
- Ööpäevane vajalik B-grupi vitamiinide tarbimine ainevahetuse toetamiseks
- Lahustuvad tabletid, mida on mugav kasutada

#3151 Apelsin
#3152 Laim

KÕIKI NEID
HARJUTUSI
TULEB TEHA
PÄRAST IGA
TREENINGUT
KESTUSEGA 10
SÜGAVAT
SISSEHINGAMIST!



fb.com/herbalifeactive



instagram.com/herbalife_RSM

KOGUME KOMPLIMENTE

Külmal aastaajal tasub eriti tähelepanelikult hoolitseda oma naha eest, puhastada seda säästvate tasakaalustatud vahenditega, mõõdukalt niisutada ja toita. **TOOTESARJA HERBALIFE SKIN ABIL SAATE** Inautida iga päeva, **PÜÜDA** **VAIMUSTATUD PILKE JA SAADA ENDA AADRESSIL KOMPLIMENTE.**

TAIMNE TOONIK

Taimne toonik niisutab ja värskendab nahka

- Kasutamine hommikul ja õhtul aitab valmistada nahka ette seerumi ja niisutavate komponentide paremaks imendumiseks, et saavutada optimaalne tulemus.
- Niisutab õrnalt, annab värskuse ja puhtuse tunde, ei ärrita nahka.
- Sobib kõigile nahatüüpidele.
- Ei ole lisatud parabeene.
- Dermatoloogiliselt testitud.



JULIA LEVINSON
HERBALIFE'I EKSPERT

ET NAHK PAISTAKS ÜHTLANE, HOOLITSETUD JA ILUS,

ärge unustage kasutada marju sisaldavat koorijat või kreemmaski savi ja mündiga sügavpuhastuseks. 1-2 korda nädalas rasvasele nahale ja mitte rohkem kui kord 7-10 päeva tagant, kui nahk on kuiv.

Tasakaalustatud toitumine noorustliku naha hoidmiseks

- Taimne toonik
- Niisutav silmaümbruskreem
- Puhastav geel aaloeaga
- Loomulikku sära andev niisutav päevakreem
- Vananemisvastane seerum
- Puhastav geel tsitrusena
- Taastav öökreem
- Lifting-efektiga silmaümbrusgeel
- Marju sisaldav koorija naha kiireks uuenemiseks
- Puhastav mask savi ja mündiga
- Kaitsekreem SPF 30
- 7-päevane proovikomplekt Herbalife SKIN

HERBALIFE SKIN



- #0767
- #0771
- #0765
- #0830
- #0829
- #0766
- #0827
- #0770
- #0772
- #0773
- #0828
- #0867

PUHASTAV MASK SAVI JA MÜNDIGA

Rikkalik savil põhinev kreemmask eemaldab mustuse ja liigse rasu

- Kliiniliselt on tõestatud, et parandab pooride välimust juba peale esimest kasutuskorda.*
- Valmistab naha ette seerumites ja niisutajates sisalduvate toitainete paremaks imendumiseks.
- Sobib kõigile nahatüüpidele.
- Ei ole lisatud parabeene ega sulfaate.
- Dermatoloogiliselt testitud

* Testitud subjektidel: pooride välimuse hindamine välise hindamise meetodil. Keskmise paranemine kohe peale kasutamist oli 35%.
AMA Laboratories, USA, 2013
Tootevalik võib muutuda. Kauba olemasolu müügil täpsustage oma Herbalife'i Sõltumatu Partneri kaudu

SEDA PEAB TEADMA

KOSMEETIKASARI HERBAL ALOE

- Igapäevane keha- ja juustehooldus aaloga
- Õrn koostis ilma sulfaatide ja parabeenideta

Rahustav geel

- Muudab naha siledamaks ja pehmemaks
- Taimsed koostisosad niisutavad ja rahustavad nahka

Käte- ja kehakreem

- Aloe vera ja Aafrika sheavõi imendub kiiresti ning jätab naha pehmeks ning siledaks
- Niisutab nahka kogu päeva vältel

Käte- ja kehapesuvahend

- Õrnad ja puhastavad taimsed koostisained
- Niisutavad koostisained aitavad vähendada naha kuivust

Taastav šampoon ja konditsioneer

- Taastab juuste struktuuri ja muudab need 10 korda tugevamaks juba peale esimest kasutuskorda (uuringu tulemused kinnitavad*)
- Koostis – looduslik aaloemahl, nisuvalk ja kompleks 6-st** looduslikust koostisosast

Vanni- ja kehaseep

- Puhastab õrnalt, ilma naha pealispinda kahjustamata
- Segu aloe verast, oliiviõlist ja A-, C- ning E-vitamiinidest, mis toidab nahka



#2565

#2561

#2563

#2562

#2566

#2564

SEDA PEAB TEADMA

SISEMINE RASV – koondunud kõhuõõnsuse piirkonda ja näitab siseorganite rasvumise taset. Selle kogunemine organismis on ebapiisava kehalise tegevuse ja toidu madala valgusisalduse tulemus.

VEESI – vee osakaal organismis on üks nooruse ja hea enesetunde näitaja. Vesi transpordib toitaineid, hapnikku, ensüüme ja hormone rakkudesse, viib organismist välja mürke ja ainevahetuse jääke, säilitab liigete normaalse töö, tagab naha ja teiste kudede loomuliku niiskuse.

METABOOLNE VANUS – sõltub teie ainevahetusest ja üldistest keemilistest protsessidest organismis. Faktiliselt on see teie organismi vanus, mitte kronoloogiline vanus.

LIHASMASS – see on lihaskoe mass. Lihased on peamised energiatarbijad, need osalevad aktiivselt kalorete kulutamises. Mida rohkem kehaliisi harjutusi, seda rohkem suureneb lihasmass, mis tähendab, et suureneb ka energiavajadus, mis aitab kaasa üleliigse rasva vähendamisele organismis ja kaalukaotusele ilma tervist kahjustamata.

AINEVAHETUSE KIIRUS – sõltub toidu koostisest. Valkude töötlemisele läheb energiat kõige rohkem, kuni 20% saadud kaloritest. Süsivesikute ümbertöötlemisele kulub 5-10% energiat (rohkem liitsüsivesikutele). Aga rasvade omastamisele kulutatakse kõigest 3-5% neist saadud energiast.

LIITSÜSIVESIKUD – erinevalt liitsüsivesikutest, mis meile momentaalselt energiat annavad, kulutab teie organism liitsüsivesikuid tarbides energiat aeglaselt ja järk-järgult, laskmata sellel rasvana ladestuda.

TOONUS – see on elulise aktiivsuse näitaja, füsioloogia tasandil ilmneb see närvikeskuste ja lihaste tervisliku erutusena ja vereringe aktiivse tööna, olles seega organismi seisund, mis toetab suurt töövõimet.

VERE GLÜKOOSISISALDUSE TASE – normaalne glükoositase veres annab rakkudele energiat. Kui see tase langeb, tekib rakkudes nn energeetiline nälg, mis tähendab, et rakud toimivad tunduvalt vähem efektiivselt.

IGAÜKS SUUDAB MARATONI JOOSTA!



IREN OKMJANSKAJA,
HERBALIFE'I SÖLTUMATU PARTNER



MEIE SÖLTUMATUD PARTNERID

TÄNU HERBALIFE'I ÄRILE ÖNNESTUS MUL KOONDADA MÖTTEKAASLASTE MEESKOND

19. eluaastani tegelesin ma professionaalselt kergejõustikuga. Pärast traumat pidin aktiivsest sportimisest loobuma ja tekkis liigne kehakaal. 28-aastaselt toimus minu elus märgiline sündmus – kohtumine Herbalife'i toitumiskonsultandiga. Ma tasakaalustasin oma toitumist Herbalife'i toodete abil ja alustasin treeningutega. 33-aastaselt julgesin läbida oma esimese maratoni. Praegu teen ma igapäevaselt 6-8 jooksu, olen läbinud distantsid 50 km ja pärast seda 90 km.

Isegi amatöörspordlane suudab 2 aastaga valmistuda maratoniks ja selle läbi joosta. See on võimalik! Ärge kunagi seadke endile supereesmärke ja jälgige toitumist. Mulle sobivad Herbalife'i tooted ideaalselt, kuna need võimaldavad toitu mitmekesistada ja toitumiskava õigesti koostada.

Edu saavutamiseks vajate te motivatsiooni ja mõttekaaslast. Minu abikaasa Jevgeni mängib minu võitluses tohutut rolli. Ta on alati minu kõrval, ta on minu tugipunkt ja innustaja.

Koos oma mõttekaaslaste meeskonnaga püüame kõigil maratonidel joosta Herbalife'i lipu all!

VALIDES HERBALIFE'I

INNOVATSIOON JA KVALITEET



- 4 innovatsiooni teaduskeskust
- Koostöö juhtivate maailma teadlaste ja spetsialistidega
- Parim taimne tooraine
- Täpne tehnoloogia jälgimine

Kõik see kindlustab meie toodangu kvaliteedi, mille üle me õigusega uhkust tunneme.

ÜLEMAAILMNE TUNNUSTUS



- Teie partneriks saab maailmaklassi ettevõtte, mis tegutseb efektiivselt juba üle 35 aasta.
- Me kasvame pidevalt, avame uusi turge, uusi tootmishooneid ja müügikeskusi, esitleme uusi tooteid ja uuenduslikke täiustusi.
- Herbalife'i aktsiad on noteeritud New Yorgi börsil (NYSE: HLF).

RAHALISED VÕIMALUSED*



- Herbalife'i ärimudel on üks efektiivsemaid otsemüügi tööstusharus.
- Kasumlik ja paindlik preemiaplaan võimaldab Sõltumatutel Partneritel saada tulu jaemüügist ja oma äri arendamisest ning erinevaid boonuseid.
- Ligi 73% ettevõtte käibest jõuab väljamaksete ja preemiade kujul tagasi Sõltumatute Partneriteni.

PIDEV TOETUS



- Herbalife'i Sõltumatud Partnerid täiendavad oma teadmisi ja arendavad edukalt äri.
- Selleks pakume me teile kõige uuemaid koolitusprogramme, seahulgas rahvusvahelisi koolitusi maailma juhtivate ekspertide osalusel, pidevat tagasisidet, tuge reklaami ja informatsiooni näol. Herbalife pakub tarbijate huvide kaitsel Kuldstandardit.

Herbalife pakub ettevõtte tarbijate huvide kaitsel **KULDSTANDARDIT**, mis tagab madalad stardikulud ja garanteerib raha tagastamise lepingu katkestamisel*.





HERBALIFE –

#1 KAUBAMÄRK MAAILMAS KAALUREGULEERIMISTOODETE KATEGOORIAS*


* Allikas: Euromonitor International Limited, Consumer Health 2016, vastavalt kaalu reguleerimistoodete kategooria määratlustele; jaemüük väärtuse alusel, 2015. aasta andmed

SAAVUTAGE TULEMUSI! TEIE TOITUMISKONSULTANT:

- aitab teil õigesti eesmäärke seada
- aitab teil saada rohkem teadmisi tasakaalustatud toitumisest
- aitab teil kasutada Herbalife®i tooteid tõhusamalt
- jälgib teie arengut
- innustab ja toetab, et te saavutaksite oma parima vormi

Personaalne toitumiskonsultant:

Täpsustage hindu toitumiskonsultandi kaudu.
Etikettide kujundus kataloogis võib erineda toodetel olevate etikettide kujundusest.
Toodete omadused ei sõltu etikettide kujundusest ja jäävad muutumatuks.

 EESTI OTSEMÜÜGI ASSOTSIATSIOON

 LATVIJAS TIESĀS TIRDZNICĪBAS ASOCIĀCIJA
LATVIAN DIRECT SELLING ASSOCIATION

 LIETUVOS TIESIOGINĖS PREKYBOS ASOCIACIJA
LITHUANIAN DIRECT SELLING ASSOCIATION

© 2016 Herbalife International, Inc. Kõik õigused kaitstud.
800 0371 110 (tasuta liin kõneudeks Eestist)

#R810-56
September 2016



facebook.com/HerbalifeRSM



youtube.com/HerbalifeRus