

Herbalife[®]



TUOTEKUVASTO



A woman with dark curly hair and tortoiseshell sunglasses is sitting on a concrete ledge outdoors. She is wearing a blue sleeveless top and light blue pants. She is holding a laptop and looking at it. To her left is a clear plastic water bottle with the Herbalife logo. The background is a clear blue sky and a glass railing.

Ravitsemusta
hyvän elämän
tueksi

Herbalife

Sisällys

Kun ostat Herbalife-tuotteita, emme pidä sitä kertaostoksena: se on osa pitkän tähtäimen suunnitelmaa, jonka tavoitteena on parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointiasi – sekä sisäisesti että ulkoisesti.

Kehosi voi suoriutua parhaalla mahdollisella tavalla vain, kun se saa polttoainetta oikeista ravintoaineista. Koska ruokavaliomme ei aina riitä kattamaan kaikkia ravitsemuksellisia tarpeitamme, olemme suunnitelleet tasapainoisesti kaikkia ravintoaineita sisältävän tuotevalikoiman, joka yhdessä henkilökohtaisen ohjauksen kanssa auttaa sinua saavuttamaan ravitsemustavoitteesi.

1

Proteiini
Sivut 18–39

2

**Vitamiinit ja
kivennäisaineet**
Sivut 40–49

3

**Kasviravinto-
aineet**
Sivut 50–51

4

**Terveelliset
rasvat**
Sivut 52–53

5

Kuitu
Sivut 54–59

6

Nesteytys
Sivut 60–63

7

Kauneus
Sivut 64–71

8

Urheilu
Sivut 72–85

Ravitse ja hoida

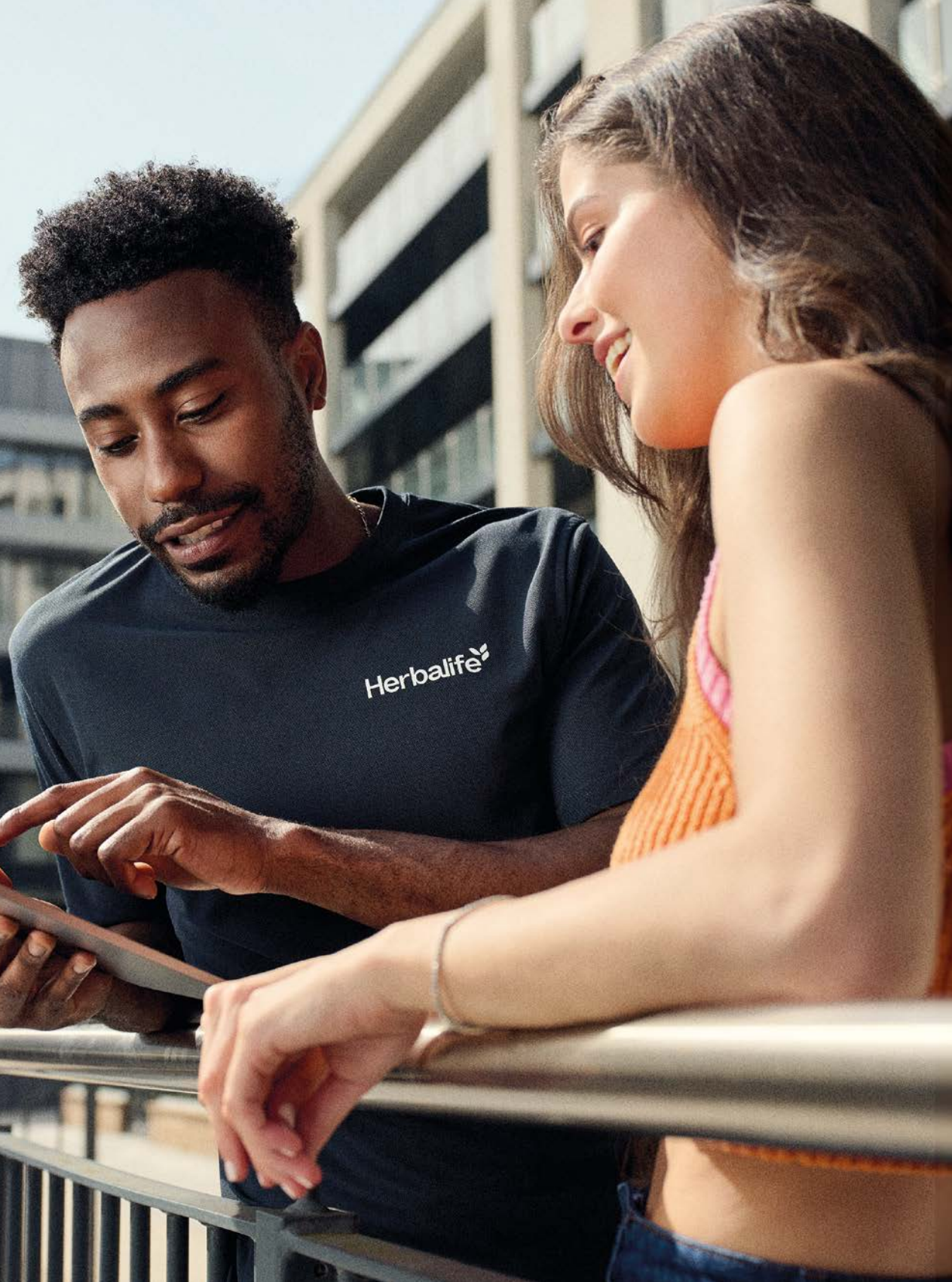
Elämäntapamuutoksen tekeminen voi olla vaikeaa. Jotkut pystyvät saavuttamaan tavoitteensa omin voimin, mutta monet tarvitsevat hieman vetoapua. Rinnallasi kulkeva ohjaaja voi olla ratkaiseva tekijä.

Jäsenen ja yhteisön tuki kilpailuetuna

Me tarjoamme täydellisen paketin! Tuotteitamme voi ostaa vain itsenäisiltä jäseniltämme, mikä tarkoittaa sitä, että ostaessasi tuotteen saat kaupan päälle heidän asiantuntemuksensa. Olipa tavoitteenasi sitten kunnon kohentaminen tai painonhallinta, henkilökohtainen suhde jäseneen ja yksilöllinen suunnitelma helpottavat tavoitteesi saavuttamista, kun saat tukea, motivaatiota ja kannustusta.

Tämä yksilöllinen ja henkilökohtainen lähestymistapa erottaa Herbalifen muista ravitsemusalan yrityksistä.





Herbalife



Asetamme
korkeat
laatuvaatimukset

Herbalife on syystä maailman ykkösmerkki painonhallinnassa ja hyvinvoinnissa.

Tuotteemme on suunniteltu tieteellisesti tukemaan henkilökohtaisia terveys- ja ravitsemustavoitteita. Herbalife24-tuotemerkkimme on kehitetty erityisesti urheilijoiden, kuntosalilla kävijöiden ja kuntoilijoiden ravitsemuksellisia tarpeita varten.

Korkealaatuiset ainesosat

Käytämme vain korkealaatuisia raaka-aineita viljelijöiltä, jotka ovat edelläkävijöitä korkeiden istutus- ja suojeluvaatimustensa suhteen. Vain laadukkaista ainesosista syntyy ensiluokkaisia tuotteita, joihin asiakkaamme luottavat. Tuotteemme, valmistusprosessimme ja liiketoimintamallimme ovat saaneet lukuisia kansainvälisiä palkintoja, jotka ovat osoitus erittäin korkealaatuisista standardeistamme.



ISO 17025 sertifioi laboratorioiden tekniset valmiudet ja tulosten johdonmukaisuuden.



Herbalife24®-tuotteiden tuote-erät on testattu kiellettyjen aineiden varalta kolmannen osapuolen toimesta.

Lisätietoja saat tuotteen tuoteselosteesta.





Tieteellisesti tutkittua tehokkuutta



Maailmanluokan asiantuntijat

Tuotteidemme tukena ovat tiede ja maailmanlaajuinen verkosto, johon kuuluu yli 300 ravitsemus-, tiede- ja terveysalan asiantuntijaa ja lääkäreitä, jotka varmistavat laadun ja tiukkojen viranomaismääräysten noudattamisen. Tutkimuksen ja laadun ohjaamana ja kompromisseja tekemättä tarjoamme huippuosaamista kaikilla tasoilla.

Kokeiltu ja testattu

Testaamme tuotteitamme yhä uudelleen ja uudelleen. Sisäisesti ja kolmansien osapuolten sertifiointiorganisaatioiden kautta saamme vahvistuksen siitä, että tuotteemme ovat luokkansa parhaita.





Loistavat tuotteet

— voita mahtavia
palkintoja

**Sitoutumisemme innovointiin ja tieteeseen
on mahdollistanut sen, että tuotteemme
on palkittu kaikkialla maailmassa.**



gida+
gida+ on ainoa

**golden
pulse
AWARDS**

Innovatiivisin urheiluravintotuote

Food+ Awards, Turkki.



Vuoden tuote

Health & Nutrition, Iso-Britannia.



Vuoden tuote

Belgia.



Paras ateriankorvike

Fitness Award, Kreikka.

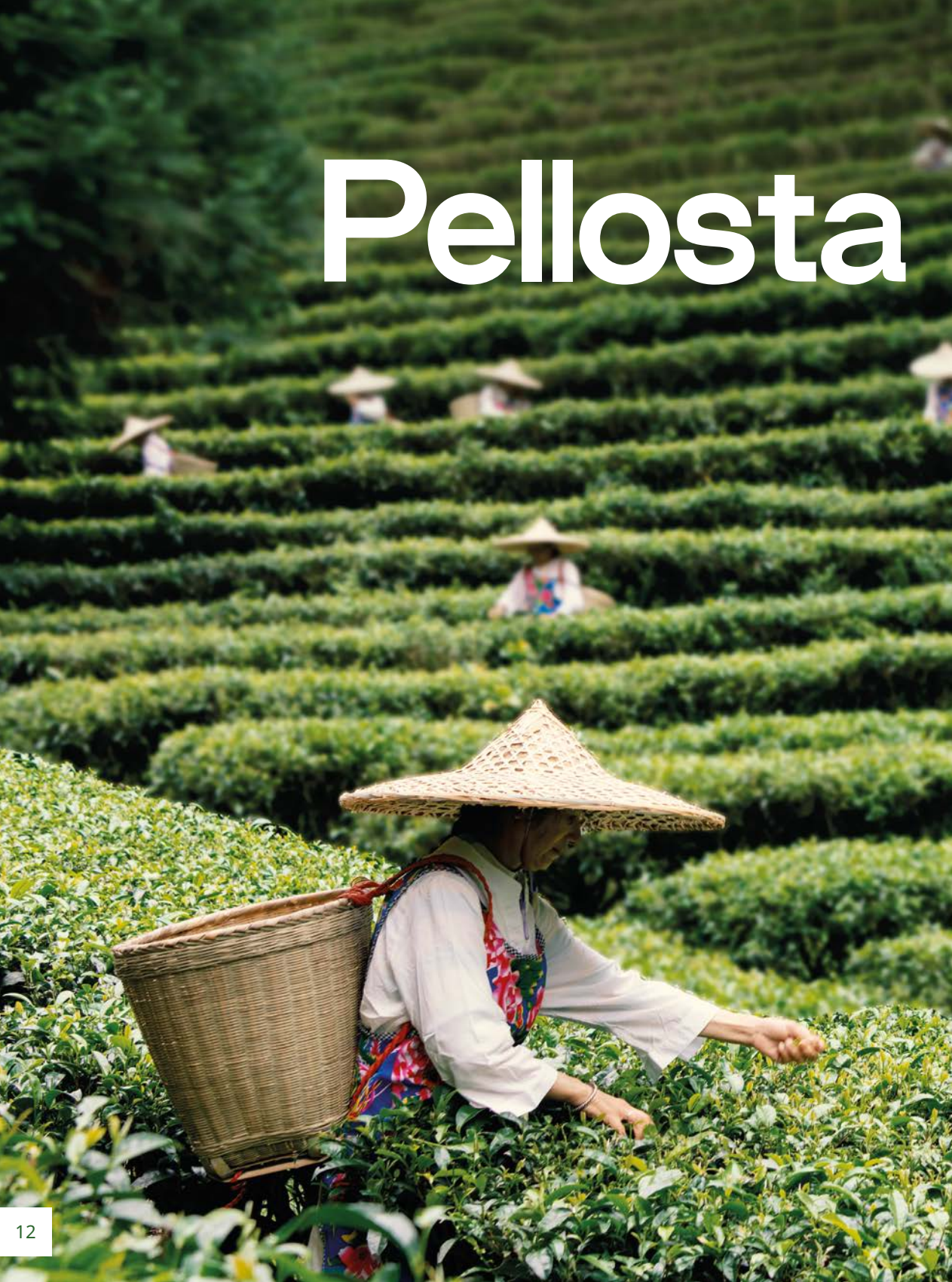


Vuoden tuote

Ranska ja Alankomaat.



Pellosta

A woman wearing a traditional conical straw hat and a white long-sleeved shirt with a colorful floral apron is harvesting tea in a terraced field. She has a large woven basket on her back and is reaching into the tea bushes. In the background, other workers in similar hats are visible among the rows of tea plants on the terraces.

pöytään

Laadukkaat tuotteet syntyvät laadukkaista raaka-aineista

Herbalife takaa korkealaatuisimmat tuotteet noudattamalla sisäistä tuotanto- ja laadunvarmistusprosessia ”Pellosta pöytään”.

Panostamme vastuullisiin viljelymenetelmiin, ja maailmanlaajuisesti toimivien tutkijoiden ja tuottajien tiimimme on sitoutunut hankkimaan parhaat raaka-aineet. Jokainen ainesosa analysoidaan yrityksessämme sisäisesti, jotta varmistetaan, että se täyttää tiukat vaatimukset. Käytämme parhaita ainesosia Kiinassa sijaitsevilta teeviljelmiltä ja Meksikon aloe-viljelmiltä aina Yhdysvalloissa sijaitseviin soijapapuviljelmiin kehittääksemme erinomaisia tuotteita.

Teemme kaikkemme varmistaaksemme, että Herbalife-tuotteet täyttävät tai ylittävät omat laatuvaatimuksemme ja toimialamme vaatimukset. Jokaisen ainesosan puhtaus ja ravintoarvo on kiistaton, samoin kuin noudattamiemme prosessien eheys.



**Maanviljelijämme
kylvävät pellot**



**ja viljelevät
maata,**



**jotta voimme
varmistaa**



**tuotteidemme
laadun**



**sen alkulähteiltä
sinulle**

Tukea planeetalle

Herbalife Foundation (HNF)

HERBALIFE NUTRITION



Jäsenten ja työntekijöiden tuen ansiosta HNF rahoittaa miljoonilla dollareilla 167:ää orpokotia, sairaalaa, koulua ja järjestöä yli 59 maassa. Pelkästään vuonna 2021 autoimme yli 216 000:ta lasta ja heidän yhteisöjään. www.herbalifenutritionfoundation.org/nordic

Nutrition for Zero Hunger (NFZH)

Tavoitteenamme on nolla tyhjää lautasta. NFZH-aloitteemme on linjassa Yhdistyneiden kansakuntien kestävä kehityksen Zero Hunger -tavoitteen kanssa. Tämän tavoitteen saavuttaminen edellyttää rohkeita toimia nälänhädän poistamiseksi vuoteen 2030 mennessä, elintarviketurvan ja ravitsemuksen parantamiseksi sekä kestävä maatalouden edistämiseksi.



Jotta tämä toteutuisi, tuemme järjestöjä, jotka puuttuvat näihin ongelmiin. Niistä esimerkkejä ovat Feed the Children, The Hunger Project ja Power of Nutrition.



ihmisille ja

Tasapainoinen aamiainen

Aloita aamusi terveellisellä ja tasapainoisella aamiaisellemme - se on hyvänmakuinen, täynnä ravintoaineita ja valmistuu sekunneissa.



1. Ravitse

Formula 1 Tasapainoinen ateria

Ravitse kehoasi herkullisen kermaisella Formula 1 -pirtelöllä. Se on tasapainoinen ateria, joka on täynnä ravintoaineita.



2. Nesteytä Aloe-yrttijuomatiiviste

Juo lasillinen Aloe-yrttijuomaa. Aaloekasvin lehdistä valmistettu juoma on virkistävän sitruunainen ja sisältää aaloemehua.



3. Virkisty

Instant Herbal Beverage with tea extract

Virkistäydy maukaalla kupillisella Instant Herbal Beverage -yrttijuomaa. Vihreää ja mustaa teetä sisältävässä juomassa on 50 mg* kofeiinia jokaisessa annoksessa.



* Turvallisen kofeiinin saannin päivittäinen rajoitus kaikista lähteistä on 400 mg (raskaana oleville ja imettäville 200 mg/päivä). Kofeiinia ei tule nauttia 200 mg:n kerta-annosta enempää.

Formula 1

Täynnä korkealaatuista kasvipohjaista proteiinia ja 25 tärkeää vitamiinia ja kivennäisainetta. Formula 1 -pirtelöissämme on yhdeksän herkullista makua, ja niitä on saatavana kanistereissa tai annospusseissa, jotka ovat käteviä silloin, kun olet liikkeellä.

18 g
proteiinia*

5 g
kuitua

25
vitamiinia

Vähä-
sokerinen

220
kcal

Gluteeni-
ton

* Valmistettuna kevytmaitoon



Banana Cream
21 annosta
550 g #4462



Café Latte
21 annosta
550 g #4465



Cookie Crunch
21 annosta
550 g #4467



Mint & Chocolate
21 annosta
550 g #4471



Raspberry & White
Chocolate
19 annosta
500 g #4469



Smooth Chocolate
21 annosta
550 g #4468

Asiakasarvio

"Voittaa ylivoimaisesti maullaan ja koostumuksellaan."



Strawberry Delight
21 annosta 550 g
#4463



Summer Berries
21 annosta
550 g #4470



Vanilla Cream
21 annosta
550 g #4466



Vanilla Cream
30 annosta
780 g #048K

Annospussit



Vanilla Cream	7 x 26 g, 182 g #053K
Cookie Crunch	7 x 26 g, 182 g #228K
Smooth Chocolate	7 x 26 g, 182 g #229K

Asiakasarvio

"Kun lisään Protein Drink Mix -seoksen tavalliseen F1-pirtelöön, saan herkullisen täyteläisen ja pehmeän aterian."



Täydellinen ateria

Paranna aamiaistasi yhdistämällä Protein Drink Mix ja Formula 1 -pirtelö tasapainoiseksi ateriaksi, jossa on enemmän proteiinia, enemmän kuituja ja vähemmän kaloreita kuin tavallisessa Formula 1 -pirtelössä.

Tai yhdistä Protein Drink Mix Vegan ja Formula 1 tasapainoiseksi ateriaksi, joka on laktositon, 100-prosenttisesti vegaaninen ja sisältää täydellisessä suhteessa proteiineja, kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita.



Protein Drink Mix Vegan ja Formula 1 Nutritional shake mix



Vanilla Cream 21 annosta, 550 g #4466

Vanilla 20 annosta, 560 g #172K

Formula 1 Yuzu Passionfruit Nutritional shake mix

Formula 1 -pirtelömme ovat ravitseva ateria, jonka avulla voit korvata aamiaisen, lounaan tai päivällisen. Se sisältää runsaasti proteiinia, joka tukee lihasmassan ylläpitoa ja kasvua. Lisäksi se sisältää tasapainoisen määrän tärkeitä vitamiineja, kivennäisaineita ja rasvoja. Täydellinen ja kätevä ratkaisu huippuluokan ravitsemukseen.



Tuotetta on tarjolla rajoitettu erä, joten ole nopea ja tilaa omasi, ennen kuin se loppuu! Passionhedelmän trooppinen maku ja yuzun antama makuvivahde sopivat täydellisesti kesäkuukausiin ja niiden jälkeiseen aikaan.

Runsaasti
proteiinia

26
vitamiinia ja
kivennäis-
ainetta

Ei sisällä
maito-
tuotteita*

Gluteeniton

Vegaaninen

21 annosta, 550 g

#255K



Asiakasarvio

"Valtavan makuvalikoiman
ansiosta en koskaan kyllästy
Formula 1 -pirtelöihin."



Formula 1 Savoury Meal

Runsas, lämmittävä ja ravitseva suolainen ateria, joka on nopea valmistaa – Formula 1 Savoury Meal -valmisteesta syntyy täyteläinen ja maukas keitto.



Nauti kaikista Formula 1-tuotteen hyödyistä terveellisen ja herkullisen suolaisen aterian muodossa.

19 g
proteiinia*

216
kcal*

25
vitamiinia ja
kivennäis-
ainetta

Vegaaninen

Gluteeniton

21 annosta, 550 g

#092K

* Lue valmistusohjeet huolellisesti, ennen kuin käytät Formula 1 -ateriankorvikkeitä painonhallintaan.

Herkkusienten makuinen tomaattisalsaleipä

Valmistusaika: 10 minuuttia

Kypsennysaika: 5 minuuttia



Valmistusaineet 1 annosta varten

2 annosmittallista (26 g)

F1 Savoury Meal -jauhetta

300 g tuoreita tomaatteja, pilkottuna

1 valkosipulinkynsi, hienonnettuna

1 (50 g) punasipuli, hienonnettuna

1 punainen chili, viipaloituna

2 rkl hienonnettua tuoretta korianteria, minttua ja basilikaa + vähän koristeeksi

2 limeä

50 ml vettä

2 viipaletta (60 g) täysjyväleipää

Vaihe 1 Sekoita suuressa kulhossa tomaatit, valkosipuli, punasipuli, chili ja yrtit. Mausta mustapippurilla ja sekoita hyvin. Anna maustua 5 minuutin ajan.

Vaihe 2 Raasta limen kuori kulhoon, lisää mehu, F1 Savoury Meal -jauhe ja 50 ml kylmää vettä ja sekoita hyvin. Sekoita F1 Savoury Meal-seos salsan joukkoon, paahda leipä ja leikkaa se kolmioiksi. Koristele salsa yrteillä ja tarjoile leivän kanssa.

Ravintoarvot annosta kohti*:

Energia (kcal)	311
Proteiini (g)	20
Rasvaa yhteensä (g)	4,9
josta tyydyttynyttä (g)	0,8
Hiilihydraatit (g)	16
Hiilihydraatit, joista tärkkelystä (g)	30
Kuitu (g)	32
Suola (g)	1,9

* Tuotteistamme voi saada tuoteselosteesta kuvatut ravitsemukselliset hyödyt vain silloin, kun tuote on valmistettu tuoteselosteesta neuvotulla tavalla.

Asiakasarvio

"Se on herkullinen ja täyteläinen... Erinomainen vaihtoehto kylmiin iltoihin."

Formula 1

Express Balanced Meal Bars

Nämä maukkait herkkupatukat ovat ravitsemuksellisesti täydellinen ateria liikkeellä ollessasi ja auttavat selättämään sekä nälän että makeanhimon.



7 x 56 g, 392 g

Dark chocolate flavor #4472

7 x 56 g, 392 g

Cranberry & white chocolate flavor #4473



Vegaaninen elämäntapa

Vegaaniruokavalio edellyttää huolellista ateriasuunnittelua, jotta ravinto sisältää kaikki suositellut päivittäiset ravintoaineet. Proteiinin, vitamiinien ja kivennäisaineiden nauttiminen lisäravinteina voi auttaa paikkaamaan mahdolliset puutteet.



Suunnittele etukäteen

Vegaaniruokavaliota noudattaessasi sinun on korvattava lihasta helposti saatavat proteiinit ja välttämättömät aminohapot sekä D-vitamiini ja kalsium, joita saadaan tavallisesti maitotuotteista.



Proteiinia on kasvisruoissa, kuten pavuissa, linsseissä, täysjyväviljassa ja soijapohjaisessa tofussa. Useimmat eläinproteiinit sisältävät kaikki yhdeksän välttämätöntä aminohappoa, minkä vuoksi niitä kutsutaan ”täydellisiksi proteiineiksi”. Sitä vastoin useimmista kasvisruoista puuttuu yksi tai useampi aminohappo, lukuun ottamatta soijapapua. Sen vuoksi on tärkeää käyttää elintarvikkeita monipuolisesti. Esimerkiksi pavuista, herneistä ja linsseistä puuttuvaa välttämätöntä aminohappoa on runsaasti täysjyväviljassa. Ja pavuista saa helposti sen, mitä jyivistä puuttuu.

Voit myös käyttää kasviproteiinijauheita, kuten **Protein Drink MixVegan -jauhettamme (s. 21)**. Se on valmistettu soijaproteiinista ja auttaa täydentämään proteiinin saantia suhteellisen vähillä kaloreilla. Proteiinijauheita on myös helppo lisätä pirtelöihin, keittoihin ja leivonnaisiin.

Jos noudatat vegaaniruokavaliota, sinun on huolehdittava myös kalsiumin, D-vitamiinin, raudan, sinkin ja B12-vitamiinin saannin täydentämisestä, jotta varmistat, että saat kaikki välttämättömät ravintoaineet.

Katso vitamiinit ja kivennäisaineet (s. 46–47).

Välttämättömät ravintoaineet



Kalsium



D-vitamiini



Rauta



Sinkki



B12-vitamiini

Proteiinipitoinen kahvi





High Protein Iced Coffee

Jokainen erä valmistetaan asiantuntevasti 100-prosenttisista robusta-esspressokahvipavuista, joista saatava maku on pehmeä ja rohkea. Se on kahvia parhaimmillaan: 80 mg kofeiinia*, 15 g proteiinia, ei lisättyä sokeria ja vain 80 kaloria anniosta kohti. Lisää vain vettä ja lataa!

15 g hera-
proteiinia

80 mg
kofeiinia

80
kcal

Latte Macchiato

14 annosta, 308 g #012K



* Turvallisen kofeiinin saannin päivittäinen rajoitus kaikista lähteistä on 400 mg (200 mg raskaana oleville ja imettäville naisille).

Tasapainottava proteiini

ja miksi se on tärkeää

Koska proteiini tukee niin monia keskeisiä elintoimintoja, on tärkeää, että saat päivittäin riittävästi proteiinia painosi ja lihasmassasi mukaan. Proteiini on makroravintoaine, joka koostuu 21 rakennuspalikasta, joita kutsutaan aminohapoiksi. Ne tukevat lihasmassan kasvua sekä ylläpitävät lihasten ja luuston terveyttä.



Oikea tasapaino

Tarkin tapa laskea proteiinin tarve on käyttää lihasmassaa (lean body mass, rasvaton massa), mutta voit käyttää laskemiseen myös kehon kokonaispainoa. Kun paino (kg) kerrotaan 1,5:llä, saadaan kohtuullinen tavoite päivittäiselle proteiinin saannille grammoina. 64 kiloa painavan henkilön tulisi siis pyrkiä saamaan noin 100 grammaa proteiinia päivässä.



Proteiininlähteet

Soija on yksi parhaista kasviproteiineista, sillä soijaproteiini on "täydellinen proteiini" eli se sisältää kaikki yhdeksän tärkeää aminohappoa. Muita proteiininlähteitä ovat pähkinät, siemenet ja linssit, mutta koska ne ovat "epätäydellisiä proteiineja", sinun on varmistettava proteiinin saantiasi useista erilaisista lähteistä, jotta saat kunkin proteiinin tarjoamat hyödyt. Kun nautit terveellisiä pirtelöjämme, voit olla varma, että ne sisältävät täydelliset proteiinit, joita tarvitset ravitsemuksellisten tarpeidesi täyttämiseksi.



Proteiinien lisääminen

Yleisen ohjeen mukaan tavalliset proteiinipitoiset elintarvikkeet sisältävät keskimäärin 25 g proteiinia/100 g:ssa ja proteiinipitoiset välipalat (**esim. Herbalife-proteiinipatukat**) noin 10 g. Jos tarvitset lisää proteiinia, voit täydentää päivittäistä proteiinin saantiasi ateriankorvikkeilla tai proteiinipirtelöillä omien henkilökohtaisten tarpeidesi mukaan. Tutustu seuraaviin vegaaniystävällisiin vaihtoehtoihin: **Formula 1 Nutritional shake mix**, **Formula 1 Savoury Meal** ja **Protein Drink Mix Vegan**.



Herbalife

Täytä proteiinin tarpeesi

Päivittäisestä proteiinin saannista huolehtiminen voi olla helppoa.

Proteiinituotevalikoimamme avulla on helppoa varmistaa, että noudatat päivittäisiä proteiinin saantisuosituksia.





Protein Drink Mix

Herkullinen korkealaatuinen proteiinipirtelö, joka voidaan sekoittaa Formula 1:een tai nauttia sellaisenaan.

15 g
proteiinia

22
vitamiinia ja
kivennäis-
ainetta

Sopii
kasvisyõjõlle

108
kcal

Vanilla

21 annosta, 588 g #2600

Protein Drink Mix Vegan

Erittäin kermanen vaniljan makuinen juoma. Sekoita Formula 1:n kanssa terveelliseksi vegaaniseksi ateriaksi tai nauti se sellaisenaan pirtelönä.

Proteiini-
pitoinen

22
vitamiinia ja
kivennäis-
ainetta

Gluteeni-
ton

Sokeri-
ton

Vanilla

20 annosta, 560 g #172K



Formula 3 Yksilõllinen proteiinijauhe

Helppo tapa lisätä proteiinin saantia.

5 g
proteiinia

23
kcal

40 annosta, 240 g

#0242

Fiksuja proteiini- välipaloja

Toisin kuin yleisesti uskotaan, välipaloista voi olla hyötyä niille, jotka haluavat noudattaa ruokavalionsa ravitsemuksellisia tavoitteita.

Niistä saat myös lisää ravintoaineita! Kliininen tutkimus on osoittanut, että terveelliset, annospakkauksiin pakatut energiarajoitetut välipalat auttavat ihmisiä syömään vähemmän päivän aikana¹.



¹ Nijke et al (2016), Snack food, satiety, and weight. Adv. In Nutrition, 7(5).



Proteiinipatukat

Selätä suklaanhimo herkullisella ja proteiinipitoisella välipalalla tai nauti terveellinen herkku treenin aikana.

10 g
proteiinia

140
kcal

Chocolate Peanut	14 x 35 g, 490 g #3972
Vanilla Almond	14 x 35 g, 490 g #3968
Citrus Lemon	14 x 35 g, 490 g #3976



Ruokaohjekirja

Painotuore!

**Herbalifen Ruokaohjekirja 2
on nyt julkaistu!**

Ruokaohjekirjaan on koottu 80 ainutlaatuista ruokaohjetta Euroopasta ja Afrikasta, ja ne tarjoavat uusia tapoja ruoanlaittoon, ruokailuun ja ravitsemukseen. Kattava ohjevalikoimastamme löydät niin Kekkereiden keskipisteet kuin Polttoainetta harjoitteluunkin. Kirja sisältää myös monia innovatiivisia ruokia, joita ovat mm täytetyt munakoisot, harissa, Acai-kulho ja keittobanaaniletut.

Ruokaohjekirja sisältää myös suosikkiruokia, joista olemme laatineet uusia, entistäkin ravitsevampia versioita. Nämä ruokaohjeet ovat kevyitä ja täynnä makua, ja niiden avulla voit käyttää suosikkituotteitasi aivan uudella tavalla. Ruokaohjekirja rohkaisee sinua luomaan palkitsevemmän suhteen ruokaan, ja muuttamaan tapasi valmistaa ruokaa ja ostaa siihen tarvittavat raaka-aineet, sillä kaikki ohjeet sisältävät QR-koodin, jonka avulla ostoslistan laatiminen sujuu helposti.



Herbalife

Ruokaohjekirja

A woman with dark hair is sleeping in a bed, her head resting on a blue pillow. She is wearing a light blue tank top. The room is dimly lit with a strong blue light source, creating a calm and serene atmosphere. The text 'Parempaan uneen' is overlaid in large white letters.

Parempaan uneen

Milloin olet viimeksi nukkunut kunnolla?

Uni on hyvin tärkeää sekä fyysisen että henkisen hyvinvointimme kannalta, sillä se tukee aivojen toimintaa, mielialaa ja yleistä terveyttä. Jos sinun on vaikea rauhoittaa mielesi ennen nukkumaan menoa, sinun kannattaa ottaa seuraavat asiat osaksi päivittäisiä toimiasi.



Syö tietoisesti

Jos et syö viimeiseen kolmeen tuntiin ennen nukkumaanmenoa, on todennäköisempää, että ruoansulatuksesi toimii asianmukaisesti, mikä auttaa sinua välttämään unta häiritsevää närästyä.



Tee liikunnasta elintapa

Tiedämme, että liikunta tarjoaa lukuisia terveyshyötyjä, mutta se myös auttaa kehoasi rentoutumaan ennen unta ja vapauttamaan endorfiineja, jotka edistävät hyvinvointiasi luonnollisella tavalla. Harrasta alkuillasta matalan intensiteetin liikuntaa, kuten joogaa, pilatesta tai rentouttavaa kävelyä.



Nukkumaan menessä

Nouda digitaalisia laitteita koskevaa vieroitusääntöä, jonka mukaan tietokoneita tai digitaalisia lukulaitteita ei tule käyttää tunnin sisällä ennen nukkumaanmenoa – tämä koskee myös televisiota!



Rentoutumistekniikoita stressinpoistoon

Illalla on hyvä käyttää erilaisia rentoutumistekniikoita. Järjestä aikaa mielen ja kehon rentouttamiseen hengittämällä syvään, venyttelemällä ja meditoimalla.



Pidä kiinni aikataulusta

Arjen kiireissä terveellisen unirytmän noudattaminen voi olla haasteellista. Yritä mennä nukkumaan ja herätä joka päivä samaan aikaan luodaksesi hyvän unirytmän.



Iltaisin nautittava juoma

Kun haluat nauttia hetken mielenrauhasta, kokeile **Night Mode**-tuotetta, joka on kamomillan ja persikan makuinen juoma, joka sisältää saharimuutetta ja vitamiineja (riboflaviinia ja B6-vitamiinia).

Unelmiesi uneen

Night Mode

Iltaisin nautittava juoma, joka sisältää ainutlaatuisia sahramiuutetta, jonka on tieteellisesti todettu parantavan unen laatua vain 7 päivän käytön jälkeen*. Sahramiuute auttaa vähentämään unettomuutta**. Se voi myös kohentaa mielialaa heräämisen jälkeen ja kohottaa melatoniinitasoja iltapäivällä, mikä tukee uni-valverytmiä**.

Kunnon yöuni on tärkeä, koska se antaa kehollemme mahdollisuuden toipua, korjautua ja uudistua, ja lisäksi se edistää henkistä selkeyttä ja emotionaalista tasapainoa, mikä parantaa mielialaa, energiatasoa ja keskittymiskykyä.



Night Mode sisältää myös sekoituksen huolellisesti valittuja vitamiineja, jotka auttavat tukemaan normaaleja psykologisia toimintoja***. Optimoisi siis unesi ottamalla Night Mode -valmiste osaksi iltarutiinejasi. Istu alas, rentoudu ja nauti kamomillan ja persikan miedosta mausta.

Riboflaviini

B6-vitamiini

Kofeiiniton

Gluteeniton

Vegaaninen

21 annosta, 550 g #282K

* Tyypillinen kliinisiin tutkimuksiin perustuva tulos, kun sahramiuutetta on käytetty 28 mg päivässä 7 päivän ajan

** Tyypillinen kliinisiin tutkimuksiin perustuva tulos, kun sahramiuutetta on käytetty 28 mg päivässä 28 päivän ajan

*** B6-vitamiini ja riboflaviini



Järkevää ravitsemusta immuunijärjestelmäsi tueksi





Immune Booster

Sisältää runsaasti C-vitamiinia, D-vitamiinia, seleeniä ja sinkkiä, jotka tukevat immuunijärjestelmän toimintaa ja suojaavat soluja hapettumisstressiltä. Toistakymmentä julkaistua tutkimusta osoittaa, että EpiCor®-fermentaatti auttaa parantamaan immuunijärjestelmän terveyttä ja edistää suoliston terveyttä¹.



Berry

21 x 3,7 g, 77,7 g, #233K

¹ Seitsemän julkaistua prekliinistä tutkimusta. Kahdeksan julkaistua kliinistä tutkimusta ihmisillä

Hienosäädä ruokavaliosi

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat keskeisiä hivenaineita, jotka ovat välttämättömiä monille elimistön jokapäiväisille kemiallisille reaktioille.

Parhaiten näiden ravintoaineiden saannin voi varmistaa noudattamalla tasapainoista ruokavaliota, mutta aina ei ole mahdollista varmistaa, että ravinto sisältää kaikkia niitä tarvittavat määrät. Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteiden nauttiminen on kätevä tapa varmistaa suositeltujen päivittäisten määrien saanti.

Formula 2 Vitamin & mineral complex

Erityisesti miesten ja naisten tarpeisiin suunniteltu monipuolinen ravintolisä, joka sisältää 24 keskeistä ravintoainetta, mukaan lukien hivenaineita, joita elimistösi ei itse pysty tuottamaan tai joiden tasoa se ei kykene ylläpitämään. Käytä yhdessä haluamasi Formula 1 -pirtelön kanssa.*

vitamiinia
A ja C

Riboflaviini
Magnesium

Pantoteeni-
happo

Miehet

60 tablettia, 85,3 g #1800



vitamiinia
B6 ja B12

Kalsium
Sinkki

Naiset

60 tablettia, 85,3 g #1819



* Yhdestä annoksesta saat 71 erilaista terveyshyötystä (mm. immuuniteetti-järjestelmä, parempi fyysinen ja henkinen suorituskyky, terveet hiukset, iho ja kynnet).



Niteworks®

Ravintoa nukkuessasi. Suojaa solujasi hapettumisstressiltä. Sisältää runsaasti C- ja E-vitamiineja, jotka suojaavat soluja hapettumisstressiltä.

vitamiinia
C ja E

L-arginiini
L-sitruilliini
L-tauriini

15 annosta, 150 g

#3150



Xtra-Cal®

Tämä tuote sisältää yli 100 % kalsiumin päivittäisestä viitearvosta (NRV) päivittäistä annosta kohden. Kalsiumia tarvitaan luiden ja hampaiden terveyden ylläpitämiseen.

D-vitamiini

Kalsium ja
magnesium

90 tablettia, 133 g

#0020

Active Mind Complex

Maksimoi aivojesi suorituskyky



Tieteellisten tutkimusten mukaan tukee keskittymiskykyä ja työmuistia – jopa kaikkein kiireisimpinäkin päivinä.

Asiantuntijoiden kehittämä patentoitu piparminttu-uute ja huolellisesti valittujen vitamiinien yhdistelmä tukevat normaaleja psykologisia toimintoja, henkistä suorituskykyä ja hermoston toimintaa.



60 kapselia, 40,2 g

#243K



Phyto Complete

Phyto Complete työskentelee yhtä ahkerasti kuin sinä. Phyto Complete sisältää Fiit-NS™ - ainesosan, jonka on osoitettu auttavan pienentämään vyötärön ympärystä ja vähentävän keskivartalolihavuutta sekä parantavan elinvoimaa ja energisyyttä.*

Phyto Complete -tuotteen huolellisesti kehitetty koostumus sisältää Fiit-NS™ - ainesosan, C-vitamiinia ja kromia.

Fiit-NS™ on tieteellisesti tutkittu yhdistelmä B3-vitamiinia ja kasviuutteita, kuten guaranaa, vihreää teetä, greippiä, viinirypäleitä ja mustaa porkkanaa, jotka sisältävät kasviravintoaineita ja luonnollista kofeiinia.



Sisältää 100 % päivittäisestä saantisuosituksesta (NRV) A- ja C-vitamiinia, jotka edistävät immuunijärjestelmän normaalia toimintaa.



60 kapselia, 42,8 g

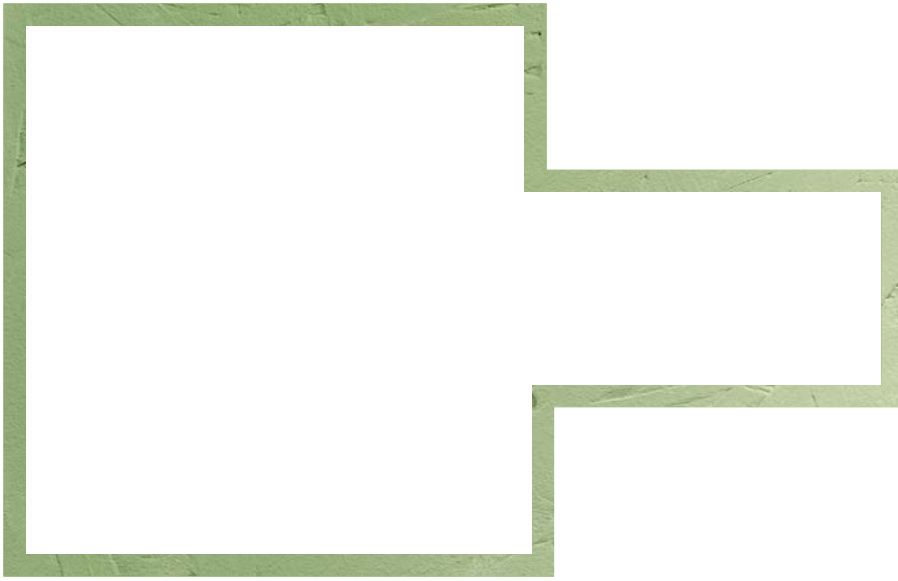
#236K

* Phyto Complete sisältää Fiit-NS™ - ainesosan. Lue lisää sen hyödyistä verkkosivuiltamme.

Mitä kasvi- ravintoaineet ovat?

Kasviravintoaineita eli fytoravinteita on tutkittu niiden voimakkaiden antioksidanttisten ominaisuuksien vuoksi, ja niillä voi olla monia terveyshyötyjä: niiden on esimerkiksi todettu tukevan aineenvaihduntaa. Niitä on hedelmissä, vihanneksissa, mausteissa ja jopa syötävissä kukissa, ja ne antavat usein elintarvikkeille niiden värilliset pigmentit, kuten karotenoidia sisältävissä porkkanoissa ja lykopeenia sisältävissä tomaateissa.





Tyydyttynyt on huonoa rasvaa, ja monitydyttymätön on hyvää rasvaa... Asia on hieman monimutkaisempi.

Nykyisin tiedetään, että kyse on enemmänkin rasvatasapainon saavuttamisesta, erityisesti monitydyttymättömien omega-3- ja omega-6-rasvojen välillä. Oikea määrä (250 mg päivässä) omega-3-rasvahappoja, EPA:a ja DHA:ta, auttaa ylläpitämään normaalia näkökykyä ja aivotoimintaa sekä edistämään sydämen normaalia toimintaa.

Länsimainen ruokavalio

Tyypillinen länsimainen ruokavalio sisältää liikaa tyydyttyneitä rasvoja mutta liian vähän terveellisiä rasvoja, kuten kalan, pähkinöiden, oliiviöljyn ja avokadojen rasvoja.

Herbalife Philosophy -suositusten mukaan rasvan saanti rajoitetaan enintään 30 prosenttiin päivittäisistä kaloreista. Kalaöljy on yhteydessä aivojen terveyteen, joten pyri syömään viikoittain kaksi annosta rasvaista kalaa, kuten sardiineja, lohta tai taimenta.

Elimistö ei pysty itse tuottamaan pitkäketjuisia omega-3-rasvahappoja (EPA ja DHA), joten tarvitsemme niitä ravinnosta. Ne auttavat myös tukemaan sydämen terveyttä. Etkö pidä kalasta? Siinä tapauksessa ravintolisä voi auttaa.



Herbalifeline® Max

Runsaasti omega-3- rasvahappoja



Tämä tehokas ravintolisä sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja, EPA:ta ja DHA:ta (kapselia kohti¹), jotka tukevat sydämen toimintaa¹, näkökykyä² ja aivojen toimintaa². Kasvisruokavalioon sopiva geelikapseli, johon on lisätty eteerisiä timjami- ja piparminttuöljyjä maun raikastamiseksi.

375 mg
EPA:ta
kapselia
kohti

250 mg
DHA:ta
kapselia
kohti

30 kapselia, 42 g

#0043



Friends of the Sea
-järjestön tukema.
Lisätietoja osoitteesta
FRIENDOFTHESEA.ORG

Suosittelun käyttö



Edistää sydämen
normaalia toimintaa¹
Edistää näkökyvyn
pysymistä normaalina²
Tukee aivojen normaalia
toimintaa²



Edistää veren
triglyseridipitoisuuksien
pysymistä
normaaleina³



Edistää
verenpaineen
pysymistä
normaalina⁴

¹ Keskimäärin kolme kertaa enemmän EPA- ja DHA-rasvahappoja aikaisemmin Herbalifeline-tuotteen koostumukseen verrattuna.

² Terveysvaikutus saavutetaan päivittäisellä 250 mg:n EPA- ja DHA-annoksella.

³ Terveysvaikutus saavutetaan päivittäisellä 250 mg:n DHA-annoksella.

⁴ Terveysvaikutus saavutetaan päivittäisellä 2 g:n EPA- ja DHA-annoksella.

⁵ Terveysvaikutus saavutetaan 3 g:n päivittäisellä EPA- ja DHA-annoksella; EPA- ja DHA-rasvahappojen päivittäisen kokonaissaannin tulisi olla enintään 5 g.

Kehosi rakastaa kuitua





Kuitu auttaa ylläpitämään normaalia ruoansulatuskanavan toimintaa.

Se on hiilihydraattityyppi, jota ihmisen ruoansulatusjärjestelmä ei pysty hajottamaan, joten suurin osa siitä kulkee sulamattomana massana ohutsuolen läpi.

Vaikka se on niin tärkeä ravintoaine, ihminen saa sitä ravinnostaan keskimäärin alle puolet päivittäisestä suositellusta 25 gramman määrästä. Kuitupitoiset ravintolisämme voivat auttaa lisäämään kuitujen saantia, mutta kuitua on parasta lisätä ruokavalioon hitaasti ja juoda samalla runsaasti vettä.



Beta heart®

Beta heart® -jauheen tärkein valmistusaine on kauraperäinen OatWell®-beetaglukaani, jonka on todettu alentavan ja ylläpitävän veren kolesterolipitoisuutta. Sekoita 2 mittalusikallista veteen tai lisää suosikkijuomaasi tai -pirtelöösi.



15 annosta, 229 g

#0267



Kaura-omenakuitu

Herkullinen ravintolisä, jolla voit lisätä päivittäistä kuitujen saantia ja tukea terveyttä edistävää ruoansulatusjärjestelmää. Tuotetta voi nauttia veden kanssa tai sekoitettuna haluamaasi Formula 1 -pirtelöön.



30 annosta, 204 g

#2554

A person is shown from the waist up, wearing a dark green, ribbed, strapless crop top and grey, textured leggings. They are holding their hands over their abdomen, with fingers spread, in a gesture that suggests concern or focus on the digestive system. The background is a solid light green color.

Suoliston terveydeksi

Normaalin ruoansulatuksen tueksi



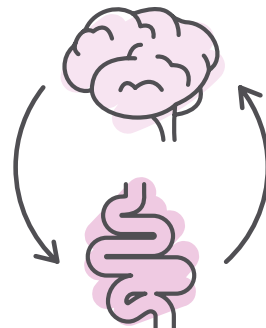
Ajatus bakteerien nauttimisesta ei ole houkutteleva, ennen kuin ymmärrät niiden hyödyt ja sen, miten helppoa niiden lisääminen ruokavalioon on!

Se, mitä syöt, on ratkaisevan tärkeää suolistosi ja sen mikroflooran terveyden kannalta, sillä ne toimivat yhdessä auttaen ”molempia aivojasi” toimimaan symbioottisesti yhdessä. Aivan oikein, meillä on ”toiset aivot” – monimutkainen ruoansulatusjärjestelmämme! Se lähettää tietoa ”ensimmäisiin aivoihin” ja myös vastaanottaa niistä tietoa säädellen sen avulla ruoansulatuksen toimintaa. Prebiootit ovat runsaasti kuitua sisältäviä elintarvikkeita, kuten hedelmiä, vihanneksia, papuja ja täysjyväviljaa. Ne ovat elinehto probiooteille, jotka vaikuttavat muihin elimistön elimiin ja järjestelmiin ja auttavat pitämään verensokerin ja kolesterolin tasot normaaleissa rajoissa. Ihmisellä ei ole kykyä pilkkoa tiettyjä hiilihydraatteja ja kuituja, joten suolistosi mikrobit tekevät työn puolestasi.

Prebioottien lähde

Nykypäivän kiireinen elämäntapa tarkoittaa, että monet meistä eivät syö riittävästi ravintoa, joka sisältää hyviä prebioottien lähteitä. Elimistösi tarvitsee sekä prebiootteja että probiootteja, minkä vuoksi ravintolisien käyttö on niin tärkeää. Probiotit stimuloivat ruoansulatuskanavan hyvien bakteerien kasvua ja toimintaa – samojen bakteerien, joita saadaan elintarvikkeista tai ravintolisistä. Elimistö saa runsaasti hyviä bakteereja käymisteitse valmistetuista elintarvikkeista, kuten jogurtista ja kefiiristä, joissa sokeri ja hiilihydraatit on muutettu hapoiksi. Ne kaikki vaikuttavat osaltaan elimistön immuunivasteen hallintaan, ja niillä uskotaan olevan myönteinen vaikutus mielialaan.

Tutustu Microbiotic Maxiin (s. 59), joka auttaa tukemaan suoliston terveyttä



Asiakasarvio

"Vaniljan maku tekee siitä täydellisen yhdistettäväksi mihin tahansa F1-pirtelöön."



Microbiotic Max

Probiootteja ja prebioottisia kuituja sisältävä valmiste, jossa on 2 miljardia elävää bakteeria (CFU) annosta kohti. Se ei sisällä makeutusaineita, väriaineita tai säilöntäaineita, eikä sitä tarvitse säilyttää jääkaapissa, joten se sopii erinomaisesti mukaan kaikkialle.



Vanilla flavour

20 annospussia x 2 g, 40 g #173K

* Lisää Microbiotic Max sekoittamisen jälkeen ja käytä nesteitä, joiden lämpötila on alle 25 °C, jotta lämpötila ei vaikuta tuotteen tehoon.

Vettä, jolla on lisäarvoa

Harjoitellessasi intensiivisesti voit tehdä kehollesi palveluksen nauttimalla erityisesti tähän tarkoitukseen kehitettyä urheilujuomaa – sekä harjoittelun aikana että sen jälkeen.

Kivennäisainelisiä

Hikoillessamme elimistöstämme poistuu mineraaleja, kuten natriumia, kloridia ja kaliumia. Niitä kutsutaan usein elektrolyyteiksi, ja ne ovat välttämättömiä elimistölle. Urheilujuomat voivat edistää nesteen saantia ja voit saada niistä magnesiumia, joka edistää elektrolyyttitasapainoa liikunnan aikana.

Kokeile **Herbalife 24 Hydrate** -tuotetta, joka on kaloriton elektrolyyttijuomaa, tai **Herbalife 24 LiftOff Max -juomaa**, joka sisältää kofeiinia sekä B6-, B12- ja C-vitamiinia, jotka auttavat vähentämään väsymystä ja uupumusta.





Lisää makua

Herbalife Instant Herbal Beverage sisältää vihreän teen lehdistä, appelsiini-pekoe-teen lehdistä ja kardemumman siemenistä saatua uutetta sekä hibiskuskukkajauhetta. Annos juomaa sisältää 87,5 mg kofeiinia, joka piristää päivääsi, samalla kun juoma auttaa sinua saavuttamaan nesteensaantitavoitteesi, sillä kohtuullinen määrä kofeiinia ei vaikuta elimistösi sisältämään vesimäärään.

Nesteytys Aloe- valikoima

Aloe-yrttijuomatiiviste Mango

Mausta vetesi raikkaalla mangon
maulla saadaksesi riittävästi
nestettä eli noin 2 litraa päivässä.

40 %
aloe vera
-mehua

Ei lisättyä
sokereita

Mango

473 ml #1065

Aloe-yrttijuomatiiviste Original

Käsinpoimitut aloe veran lehdet on
valittu huolellisesti ja valmistettu
sitien, että voimme tarjota sinulle
korkealaatuisen tuotteen.

40 %
aloe vera
-mehua

Ei
keinotekoisia
maku- tai
väriaineita

Original

473 ml #0006



Nesteytys Tee- valikoima



Instant Herbal Beverage with tea extract

Herää uuteen päivään nauttimalla 50 mg
kofeiinia* sisältävää virkistävää yrttijuomaa.

- Ainutlaatuinen sekoitus perinteistä mustaa teetä (orange pekoe) sekä hibiskuksesta ja kardemummasta saatua uutetta sisältävää vihreää teetä
- Voidaan nauttia kylmänä tai kuumana.

Vähä-
kalorinen

Ei lisätyä
sokeria

Original

30 annosta, 51 g #165K

60 annosta, 102 g #166K



Lemon

30 annosta, 51 g #167K



Raspberry

30 annosta, 51 g #168K



Peach

30 annosta, 51 g #169K

* Turvallisen kofeiinin saannin päivittäinen rajoitus kaikista lähteistä on 400 mg (raskaana oleville ja imettäville 200 mg/päivä).

Nauti spa-hoidoista kotonasi

Itsestä huolehtiminen on hyvin tärkeää hyvinvointimme kannalta. Vaikka meillä ei aina ole aikaa tai varaa kylpyläpäivään, voit luoda pienen kylpylän omaan kotiisi.



Rentoudu vaahtokylvyssä

Sytytä kynttilä, laita lempimusiikkisi soimaan ja lisää kylpyveteesi sulfaatitonta ja hyväntuoksuista kylpyvaahtoa tai -öljyä ja nauti rentouttavasta hetkestä. Lämmin kylpy lievittää lihasjännitystä, avaa huokosia ja rauhoittaa rauhattoman mielen.

Eikö sinulla ole kylpyammetta? Höyryävän lämmin suihku voi tällöin toimia aivan yhtä hyvin. Kokeile kylmää vettä lämpimän suihkun jälkeen ja katso, miten se kiinteyttää ihoa!

Älä unohda hiuksiasi

Hemmottele myös vaurioituneita, kuivia tai pörröisiä hiuksia. Valitse hiustyyppillesi sopiva hoitoina ja levitä sitä hiusten latvoihin kylvyn ajaksi, jotta se ehtii kosteuttaa ja ravita hiuksiasi.

Tutustu **Herbalifen ihonhoitotuotteisiin (s. 66–71)** ja saat lisää inspiraatiota koti-spa-päivääsi.

Hemmottele kasvojasi

Hyvän kasvonaamion avulla voit saada samanlaisia tuloksia kuin spa-hoidoissa, ja jos annat naamion vaikuttaa kylvyn ajan, lämpö ja höyry auttavat avaamaan tukkeutuneet ihohuokoset. Bentonitiisavea sisältävä savinaamio virkistää ihoa hämmästyttävällä tavalla ja imee itseensä ihon epäpuhtauksia.

Kosteuta päästä varpasiin

Kun kosteusvoide levitetään, kun iho on vielä kostea, iho todella sulkee kosteuden sisäänsä, jolloin iho näyttää nuorekkaammalta ja tuntuu silkkisen pehmeältä. Oma aika on korvaamattoman arvokasta, ja voit nauttia siitä rauhoittavassa kylvyssä, tekemällä itsellesi kasvinaamion, lukemalla kirjan tai teekupin ääressä.



Rauhoita

Soothing Aloe Cleanser

Tämä hellävarainen puhdistusaine jättää ihosi heleäksi, pehmeäksi ja puhtaaksi.

150 ml

Normaali ja kuiva iho #0765



Puhdista

Polishing Citrus Cleanser

Syväpuhdistavat mikrokiteet antavat ihollesi terveen hehkun.

150 ml

Normaali ja rasvoittuva iho #0766

Vaali kauneuttasi

Herbalife SKIN -sarja on kliinisesti testattu ja valmistettu kasvipäraisistä ainesosista ja vitamiineista. Se on parabeeniton ja sulfaattiton, ja sen tuotteet sisältävät ainesosia, kuten aloe veraa sekä C-, E- ja B3-vitamiineja, jotka auttavat pitämään ihon pehmeämpänä, sileämpänä ja säteilevämpänä*.

Kasvovesi

Energising Herbal Toner

Aloe veraa sisältävä, alkoholiton ja mandariinin tuoksuinen kasvovesi kosteuttaa ja virkistää väsyneeltä näyttävää ihoa.*

50 ml

#0767

Virkistys

Purifying Mint Clay Mask

Poistaa lian ja imee ylimääräisen öljyn bentoniittisaven imukykyisen ja kiinteyttävän vaikutuksen avulla.*

120 ml

Normaali ja rasvoittuva iho #0773

Kohdennettu hoito

Line Minimising Serum

Tämä monivaikutteinen seerumi auttaa vähentämään näkyviä ikääntymisen merkkejä.*

50 ml

#0829

Elvytä

Firming Eye Gel

Parantaa silmän ympäräsihon ulkonäköä.

15 ml

#0770

* Testissä asiantuntija arvioi silmämaailmasta ihon kiinteyttä ja kimmoisuutta 7 ja 42 päivän jälkeen.

45 prosentilla testihenkilöistä silmien alueen ihon todettiin muuttuneen kiinteämmäksi ja kimmoisammaksi 42 päivän kuluttua.

Kaunis iho

Asiakasarvio

"Tulokset ovat fantastisia! Ihoni näyttää upealta."

Luo terveen näköisen ihon perusta sisältäpäin tämän virkistävän, tieteellisesti tutkitun mansikan ja sitruunan makuisen juoman avulla. Se sisältää runsaasti kollageenipeptidejä, joiden on osoitettu vähentävän silmänympärysryppyjä ja parantavan ihon kimmoisuutta 4 viikossa ja vähentävän selluliitin merkkejä 3 kuukauden jälkeen. Asiantuntijoiden kehittämä ihoa ravitseva tuote sisältää 9:ää eri vitamiinia ja kivennäisainetta. Sisältää runsaasti tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka tukevat ihon, hiusten ja kynsien terveyttä*.

Gluteeni-
ton

Luonnollinen
makeutusaine
ja aromi

Tulokset
4 viikon
jälkeen**

Korjaa

Collagen Skin Booster

Strawberry and Lemon

30 annosta, 171 g #076K

* Verisol® P ja bioaktiiviset kollageenipeptidit ovat Gelita AG:n tavaramerkkejä. ** Tulokset silmänympärysryppyjen ja ihon kimmoisuuden osalta 4 viikon kuluttua, ensimmäiset tulokset näkyvien selluliittimerkkien vähenemisestä 3 kuukauden kuluttua. *** Biotiini, kupari, jodi, A-vitamiini ja sinkki edistävät ihon normaalia toimintaa. Biotiini, seleeni ja sinkki ylläpitävät hiusten normaalia kuntoa.

Suojaa

SPF 30 Protective Moisturiser

Pitkävaikutteinen kosteusvoide auttaa säilyttämään ihon sileyden ja pehmeuden. Tarjoaa laajakirjoisen UVA/UVB-suojan.

50 ml #0828



Virkistä

Replenishing Night Cream

Täyteläinen, yllellinen voide, antaa iholle sen kaipaamaa kosteutta yöllä.

50 ml #0827



Kuori

Instant Reveal Berry Scrub

Antioksidanteja ja marjansiemeniä sisältävä kuorinta-aine tekee ihostasi pehmeän ja sileän.

120 ml #0772



Hehkeyttä

Daily Glow Moisturiser

Monikäyttöinen kosteusvoide antaa kasvoillesi terveän hehkun.

50 ml #0830

Kosteuta

Hydrating Eye Cream

Auttaa vähentämään hienoja juonteita ja ryppyjä silmien ympärillä.

15 ml #0771



Aloe vahvistaa hiuksiasi ja ihoasi

Tehokkaat hiustenhoitotuotteet, jotka sisältävät kasvipööräisiä ainesosia ja ovat parabeenittomia ja sulfaatittomia.



Herbal Aloe Vahvistava shampoo

- Tekee hiuksista 10 kertaa vahvemmat jo yhden käyttökerran jälkeen*
- Hydrolysoitu heraproteiini auttaa suojaamaan, korjaamaan ja vahvistamaan hiuksia*

250 ml

#2564



Herbal Aloe Vahvistava hoitoaine

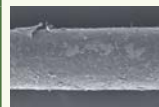
- Vahvistaa hiuksia ja tekee niistä pehmeämmät ja sileämmät vain yhden käyttökerran jälkeen
- Pitkälle kehitetty heraproteiinista uutettu hoitoaine

250 ml

#2565

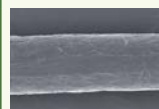


Tutkimuksen tulokset:



Ennen

Erittäin vaurioitunut hiusten pinta- ja sisä rakenne.



Jälkeen

Huomattava vaikutus hiusten pinta- ja sisä rakenteeseen.

* Käytettynä yhdessä vahvistavan hoitoaineen kanssa käsittelemättömiin hiuksiin verrattuna. Tulokset perustuvat hiusten vahvistumista ja katkeilua käsitteeseen tutkimukseen. Riippumattoman tutkimuslaboratorion tekemässä kampaustestissä saatu vahingoittuneiden hiusten määrän keskiarvo. Vahingoittuneiden kuitujen määrää verrattiin tulokseen, joka saatiin, kun käsittelemättömissä hiuksissa oli käytetty vahvistavaa Herbal Aloe -shampoota ja -hoitoainetta.



Herbal Aloe Bath & Body Bar

- Puhdistaa hellävaraisesti, säilyttäen ihon luontaisen rasvan
- Aloe vera, oliiviöljy ja A-, C- ja E-vitamiinit ravitsevat ihoa

125 g

#2566



Herbal Aloe Hand & Body Wash

- Kolmivaikutteiset kosteuttavat ainesosat auttavat vähentämään ihon kuivuutta ja syväkosteuttavat ihoa
- Aavikon kasveista saadut uutteet auttavat ylläpitämään ihon terveyttä

250 ml

#2561



Herbal Aloe Soothing Gel

- Sisältää aloe veraa ja muita ihoa hoitavia kasvipärsäisiä aineosia, jotka kosteuttavat ja rauhoittavat ihoa
- Hajusteeton

200 ml

#2562



Herbal Aloe Everyday Soothing Hand & Body Lotion

- Kliiniset tutkimukset ovat osoittaneet sen syväkosteuttavan ihoa
- Aloe vera ja afrikkalainen sheavoi imeytyvät nopeasti ja tekevät ihosta pehmeän ja sileän

200 ml

#2563

Tee hiuksillesi syvähoito jättämällä Herbal Aloe -hoitoaine hiuksiin 3 minuutin ajaksi. Huuhtelun jälkeen hiuksesi ovat ihanan pehmeät ja kiiltävät.

HERBALIFE

24

NUTRITION FOR THE
24-HOUR ATHLETE

Löydä potentiaalisi

Olitpa sitten kuntoilija tai huippu-urheilija, Herbalife24®-urheilutuotesarja sisältää tuotteet, joita tarvitset suoritukseen valmistautumiseen, harjoitteluun ja palautumiseen.

Räätälöi oma Herbalife24-ohjelmasi



Tuotteen käyttö	CR7 Drive	Rebuild Strength	Rebuild Endurance	Hydrate	Prolong	Restore	H24 Liftoff Max	H24 Achieve Protein Bars
Aamu								
Ennen harjoittelua								
Harjoittelun aikana								
Harjoittelun jälkeen								
Yö								

A young woman with blonde hair in a ponytail, wearing a light purple sports top and dark pants, is smiling and looking upwards in a gym. She is standing in front of a large window with a grid pattern. The gym has various equipment visible in the background, including ropes and weights.

Olen ka

Autan sinua elämään mah



anssasi

dollisimman hyvää elämää.

Herbalifen tavoitteena on tehdä maailmasta onnellisempi ja terveydelle ystävällisempi paikka. Jälleenmyyjiemme tarkoituksena on tarjota henkilökohtaista ja yksilöllistä palvelua. Brändimme ydinajatuksena ei ole vain neuvoa sinua upeiden tuotteidemme käytössä, vaan myös motivoida sinua tekemään elämäntapamuutoksia, jotka vievät sinua parempaan suuntaan. Tuotteidemme ohessa saat kumppanin ja mentorin, joka auttaa sinua ja pitää sinut oikealla tiellä matkalla kohti ravitsemus- ja kuntotavoitteitasi.

**Olemme panostaneet
menestykseesi,
ja kutsumme tätä
"jäsenen ja yhteisön
tueksi kilpailuetuna".**

Proteiinin voimaa

Näin se toimii

Proteiinit koostuvat aminohapoista, jotka ovat lihasten, luiden, ihon, kudosten ja elinten tärkeimpiä rakennusaineita. Ruoansulatuksen aikana elimistömme hajottaa proteiinit yksittäisiksi aminohapoiksi, joista muodostuu uusia proteiineja, joten on tärkeää, että saamme päivittäin oikean määrän proteiinia.

Tehostaa aineenvaihduntaa

Tiesitkö, että elimistöltä kuluu enemmän aikaa proteiinien kuin hiilihydraattien sulattamiseen? Jotta aineenvaihduntasi toimisi tehokkaammin, on järkevää varmistaa, että päivittäinen ruokavaliosi sisältää optimaalisen määrän proteiinia. Proteiini auttaa myös ylläpitämään lihasmassaa, ja koska lihaskudoksen on poltettava energiaa suorittaakseen päivittäisen tehtävänsä eli supistuaakseen ja rentoutuakseen, tämä prosessi on avainasemassa myös aineenvaihdunnan tehostamisessa.

Tutustu H24-valikoimamme tuotteisiin, jotka tukevat kuntoharjoitteluasi sen kaikissa vaiheissa

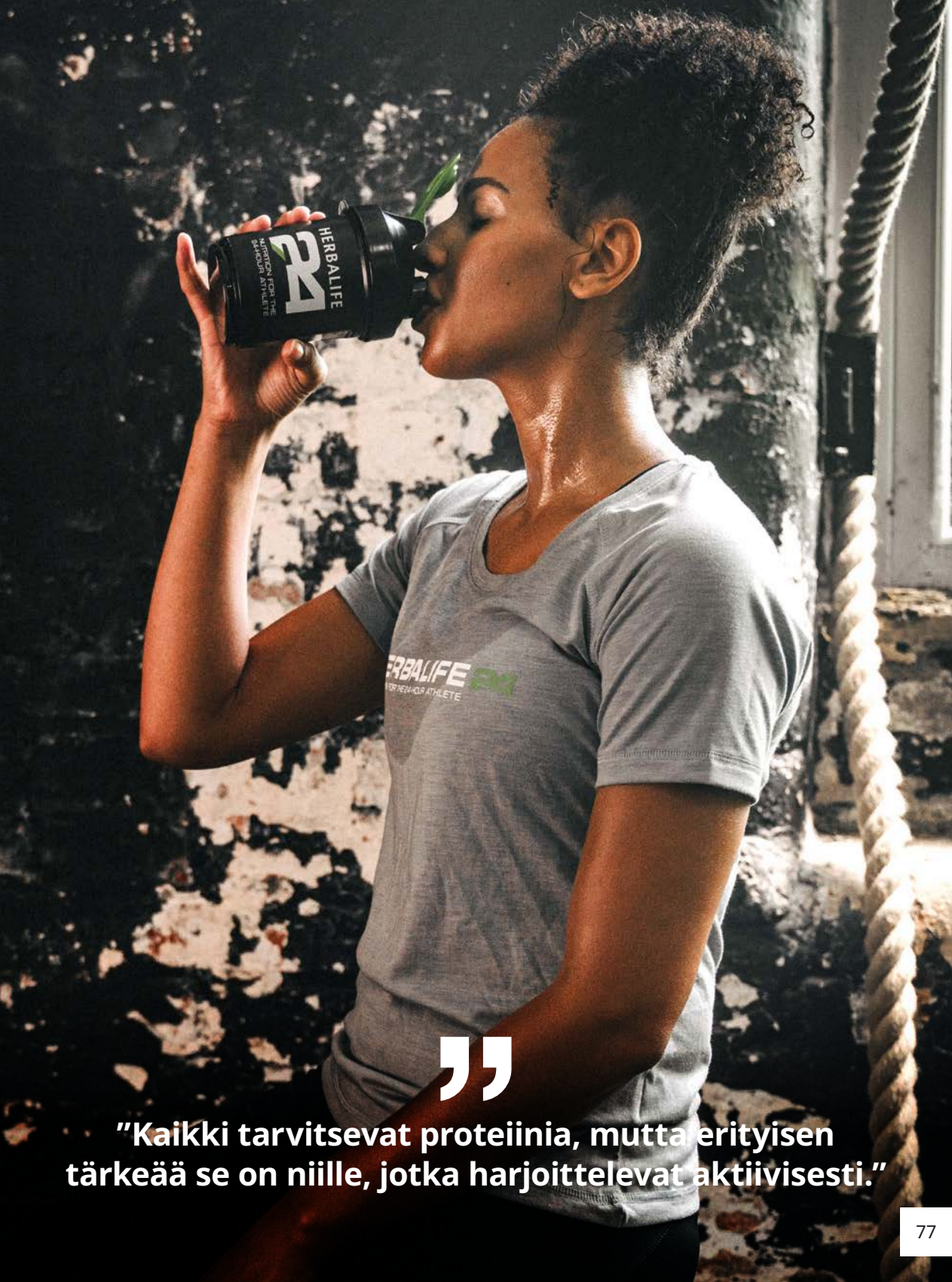
Tukee lihasten palautumista ja kasvua

Säännöllinen liikunta ja oikea proteiinin saanti edistävät lihasten kasvua. Laadukkaita proteiineja, jotka sisältävät kaikki välttämättömät aminohapot, on eläinperäisissä proteiinipohjaisissa elintarvikkeissa, kuten vähärasvaisessa siipikarjanlihassa, naudanlihassa, kalassa, maitotuotteissa ja kokonaisissa kananmunissa. Vegaaniruokavaliota noudattavat saavat niitä pavuista, linseistä, täysjyväviljasta ja soijapohjaisesta tofusta.

Löydä proteiininlähteesi

Proteiinipirtelöt ja -lisäravinteet voivat auttaa lisäämään proteiininsaantia, ja sekä heraproteiini että kasvipohjainen proteiini edistävät lihasten kasvua.

Proteiinipirtelöt sopivat osaksi tasapanoista ruokavaliota ja ne ovat oiva vaihtoehto urheilijoille ja muille, jotka tarvitsevat kätevän aterian mukaan matkaan.



”

”Kaikki tarvitsevat proteiinia, mutta erityisen tärkeää se on niille, jotka harjoittelevat aktiivisesti.”

Saavuta enemmän



Asiakasarvio

"Erinomainen rakenne, joka ei ole sitkeä."

H24 Achieve Protein Bars

Kätevä treenin jälkeinen välipala, joka sisältää 21 g proteiinia ja auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi.

Näissä herkullisissa patukoissa on saatavana kaksi houkuttelevaa makuvaihtoehtoa, Dark Chocolate tai Chocolate Chip Cookie Dough. Niissä ei ole keinotekoisia maku- ja väriaineita, ja ne sopivat myös kasvissyöjille!



Dark Chocolate

6 annosta, 60 g #150K

Chocolate Chip Cookie Dough

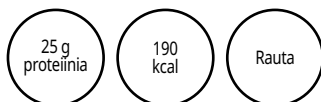
6 annosta, 60 g #149K

Vahvistu joka



Rebuild Strength

Erittäin proteiinipitoinen palautuspirtelö, joka tukee lihasmassan kasvua ja ylläpitämistä ja sisältää rautaa, joka edistää normaalia energiaa tuottavaa aineenvaihduntaa.

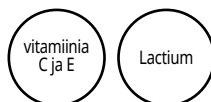


Chocolate

20 annosta, 1 000 g #1437

Restore

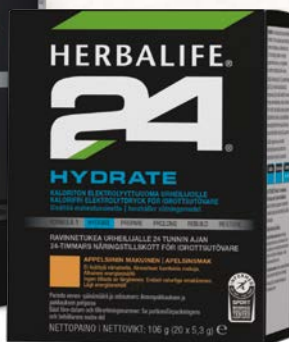
Yön aikana vaikuttava lisäravinne, joka on suunniteltu tukemaan palautumista ja rentoutumista ja tasapainottamaan kestävyysurheiluasuoritusten jälkeistä rasitusta.



30 kapselia, 21,4 g #1424

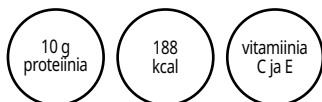
Ota Restore osaksi monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota ja terveellistä elämäntapaa ja nauti etiketissä ilmoitetulla tavalla. Katso lisätietoja Lactium®-ainesosasta osoitteesta www.lactium.com.

tasolla



Rebuild Endurance

Kestävyyssurheilun jälkeen nautittava palautusjuoma, joka sisältää huolellisesti valikoidun sekoituksen hiilihydraatteja, laadukasta maitoproteiinia, rautaa ja tärkeitä vitamiineja.



Vanilla 20 annosta, 1 000 g #1436

Prolong

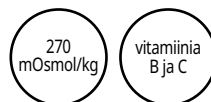
Pitkäaikaiseen, intensiiviseen liikuntaan kehitetty hiilihydraatti-proteiinijuoma, joka sisältää huolellisesti valikoituja vitamiineja ja kivennäisaineita ja antaa jatkuvasti energiaa.



Citrus 15 annosta, 900 g #1435

Nesteytä

Varmista jatkuva nesteytys tällä kalorittomalla elektrolyyttijuomalla, joka sisältää 100 % C-vitamiinin päivittäisestä suosituksesta (NRV) sekä tärkeitä B-vitamiineja, kalsiumia ja magnesiumia.



Orange 20 annospussia x 5,3 g, 106 g #1433

Asiakasarvio

"LiftOff Max antaa minulle välittömästi lisää virtaa ja energiaa!"

LiftOff®
maksimaaliseen
suoritukseen

**Tunne olosi virkistyneeksi
ja nauti greippien terävästä,
kirpeästä mausta. Nauti ennen
harjoittelua tai aina, kun haluat
piristyä ja saada lisää energiaa.**



H24 LiftOff® Max

Tehosta treeniäsi tällä sokerittomalla energiajuomalla, joka sisältää kofeiinia sekä B6-, B12- ja C-vitamiineja väsymyksen vähentämiseksi.



Grapefruit Twist

10 annospussia x 4,2 g, 42 g #192K

LiftOff®

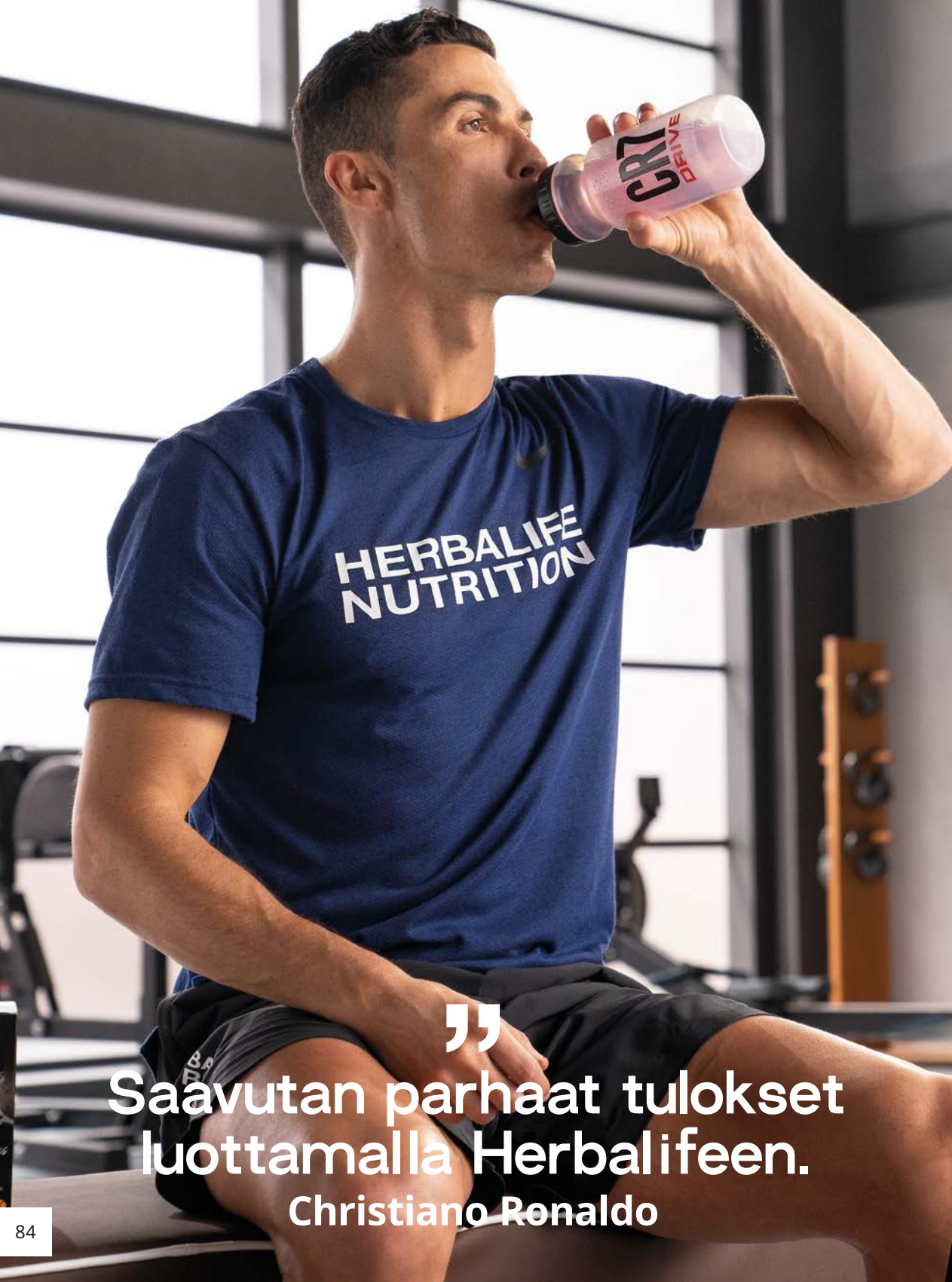


Lemon & Lime

10 annospussia x 4,5 g, 45 g #3152



* Turvallisen kofeiinin saannin päivittäinen rajoitus kaikista lähteistä on 400 mg (raskaana oleville ja imettäville 200 mg/päivä).



”

Saavutan parhaat tulokset
luottamalla Herbalifeen.

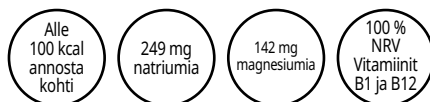
Christiano Ronaldo

CR7 DRIVE

Tehosta harjoituksiasi CR7 Drivella, yhteistyössä Cristiano Ronaldon kanssa tieteellisesti kehitetyllä hypotonisella urheilujuomalla. Acai-marjan makuinen CR7 Drive sisältää hiilihydraatti-elektrolyyttiliuoksia sekä B1- ja B12-vitamiineja, jotka tukevat tehokkaasti nesteytystä, kestävyyttä ja aineenvaihduntaa.



CR7 Drive



Acai Berry

20 annosta, 540 g #1466
10 annospussia x 27 g, 270 g #1467

ONNISTUMINEN ALKAA SISÄLTÄPÄIN

HERBALIFE24-TUOTTEEMME AUTTAVAT YLI
190:TÄ URHEILUJOUKKUETTA JA URHEILIJAA
YMPÄRI MAAILMAA
SAAVUTTAMAAN
PARHAAN
MAHDOLLISEN
SUORITUSKYVYN.



HERBALIFE
24





Tottenham Hotspurin naisten joukkue

LÖYDÄ OMA POTENTIALISI

OLE OMA POMOSI JA VALITSE BRÄNDI, JOHON VOIT LUOTTAA

Alhaiset aloituskustannukset • Osa-aikaiset tulot • Tuotealennukset
Rahat takaisin -takuu • Ole osa inspiroivaa yhteisöä
Auta parantamaan ihmisten elämää • Täydellinen koulutus ja tuki

Ota yhteyttä Herbalife-jäseneseen nyt saadaksesi lisätietoja.

Jos haluat tietää lisää, ota yhteyttä jo tänään:

Herbalife on suoramyöntijärjestö DSA:n jäsen ja sitoutunut noudattamaan sen riippumatonta eettistä ohjeistoa.



VALMISTETTU
100-
PROSENTTISESTI
KIERRÄTETYSTÄ
PAPERISTA

Herbalife



Herbalife[®]

TUOTTEET

2024





**Onko sinulla
juomapullo?**

Shakereiden, pullojen ja annosmittojen valikoima helpottaa tuotteidemme käyttöä liikkeellä ollessasi.



H24 CR7 Drive –
juomapullo 500 ml

#245A € 8.00



H24 Smart shaker

#8705 € 11.00



Tablettirasia

Pieni #A727 € 7.00



UUSI Kaksiosainen
-annosmitta

#247A € 2.00



H24 Juomapullo

750 ml #8710 € 8.00

Neon Shaker

Sininen	#1042	€ 10.00
Pinkki	#1044	€ 10.00
Violetti	#1045	€ 10.00
Oranssi	#1043	€ 10.00
Vihreä	#1041	€ 10.00



Tuotteet



Formula 1

Raspberry & White Chocolate, 500 g	#4469 € 59.00	Summer Berries, 550 g	#4470 € 59.00	Vanilla Cream, 7 annospussia x 26 g, 182 g	#053K € 25.00
Smooth Chocolate, 550 g	#4468 € 59.00	Mint & Chocolate, 550 g	#4471 € 59.00	Cookie Crunch, 7 annospussia x 26 g, 182 g	#228K € 25.00
Vanilla Cream, 550 g	#4466 € 59.00	Café Latte, 550 g	#4465 € 59.00	Smooth Chocolate, 7 annospussia x 26 g, 182 g	#229K € 25.00
Cookie Crunch, 550 g	#4467 € 59.00	Banana Cream, 550 g	#4462 € 59.00		
Strawberry Delight, 550 g	#4463 € 59.00	Vanilla Cream, 780 g	#048K € 79.00		



Protein Drink Mix Vegan

Vanilla, 560 g #172K € 66.00



Formula 1 Limited Edition

Chocolate Orange, 550 g #244K € 59.00



Formula 1 Savoury Meal

Mushroom & Herb, 550 g #092K € 66.00



Formula 1 Express Balanced Meal Bars

Dark Chocolate, 7 x 56 g #4472 € 29.00
Cranberry & White Chocolate, 7 x 56 g #4473 € 29.00



High Protein Iced Coffee

Latte Macchiato, 308 g #012K € 73.00



Protein Drink Mix

Vanilla, 588 g

#2600 € 70.00



Formula 3 Yksilöllinen proteiinijuomajauhe

240 g

#0242 € 48.00



Proteiinipatukat

Suklaa-maapähkinä, 14 x 35 g

#3972 € 28.00

Vanilja-manteli, 14 x 35 g

#3968 € 28.00

Sitrus, 14 x 35 g

#3976 € 28.00



Night Mode

180 g

#282K € 63.00



Immune Booster

Berry, 21 x 3.7 g

#233K € 51.00



Formula 2 Vitamin & mineral Complex

Miehet, 85.3 g

#1800 € 31.00

Naiset, 85.3 g

#1819 € 31.00

Tuotteet



Niteworks®

150 g

#3150 € 109.00



Xtra-Cal®

133 g

#0020 € 24.00



Active Mind Complex

40.2 g

#243K € 56.00



Phyto Complete

42.8 g

#236K € 87.00



Herbalifeline® Max

42 g

#0043 € 41.00



Beta Heart®

229 g

#0267 € 57.00



Kaura-omenakuituoma

204 g

#2554 € 43.00



Microbiotic Max

Vanilla, 20 x 2 g

#173K € 64.00



Aloe-yrttijuomatiiviste

Mango, 473 ml	#1065	€ 53.00
Original, 473 ml	#0006	€ 53.00



Instant Herbal Beverage with tea extract

Original, 102 g	#166K	€ 72.00
Original, 51 g	#165K	€ 40.00
Lemon, 51 g	#167K	€ 40.00
Raspberry, 51 g	#168K / #0256	€ 40.00
Peach, 51 g	#169K / #0257	€ 40.00



Herbalife SKIN

Rauhoittava aaloe puhdistusgeeli, 150 ml	#0765	€ 32.00
Virkistävä yrttikasvovesi, 50 ml	#0767	€ 24.00
Juonteita häivyttävä seerumi, 50 ml	#0829	€ 82.00
Kirkastava sitruspuhdistusgeeli, 150 ml	#0766	€ 32.00
Kiinteyttävä silmänympärysgaali, 15 ml	#0770	€ 50.00
Puhdistava minttusavinaamio, 120 ml	#0773	€ 27.00



Collagen Skin Booster

Strawberry and Lemon 171 g	#076K	€ 84.00
----------------------------	-------	---------



Herbalife SKIN

Kosteuttava silmänympärysoide, 15 ml	#0771	€ 50.00
Heleyttävä kosteusvoide, 50 ml	#0830	€ 50.00
Uudistava yövoide, 50 ml	#0827	€ 62.00
Suojaava kosteusvoide SPF 30, 50 ml	#0828	€ 62.00
Silottava marjankuorintavoide, 120 ml	#0772	€ 25.00



Herbal Aloe

Käsi- ja vartalovoide, 250 ml	#2563	€ 17.00	Vahvistava shampoo, 250 ml	#2564	€ 17.00
Palasaippua, 1 kpl	#2566	€ 12.00	Käsi- ja vartalo saippua, 250 ml	#2561	€ 17.00
Vahvistava hoitoaine, 250 ml	#2565	€ 17.00	Rauhoittava geeli, 250 ml	#2562	€ 17.00

Tuotteet



H24 Achieve Protein Bars

Dark Chocolate, 60 g **#150K € 23.00**
Chocolate Chip Cookie Dough, 60 g **#149K € 23.00**



Herbalife 24 -tuotesarja

Rebuild Endurance, Vanilla, 1000 g	#1436	€ 108.00
Prolong, Citrus, 900 g	#1435	€ 78.00
Restore, 30 kapselia, 21.4 g	#1424	€ 50.00
Rebuild Strength, suklaa, 1000 g	#1437	€ 74.00
Hydrate, appelsiini, 20 x 5.3 g, 106 g	#1433	€ 54.00



H24 LiftOff® Max

Grapefruit, 10 x 4.2 g **#192K € 36.00**



LiftOff®

Sitrus & Lime, 10 x 4.5 g **#3152 € 39.00**



CR7 Drive

Acai-marja, 540 g **#1466 € 26.00**
Acai-marja, 10 x 27 g **#1467 € 16.00**



Jos haluat tietää lisää, ota yhteyttä jo tänään:

Herbalife on suoramyyntijärjestö DSA:n jäsen ja sitoutunut noudattamaan sen riippumatonta eettistä ohjeistoa.

