חוברת מוצרים – גיליון 2021

HERBALIFE NUTRITION

CR7DRIVE

BEYOND THE ATHLETE

HERBALIFE
NUTRITION

תוכן עניינים

מהשדה אל הצלחת 5-4

שיטת תהליכי הייצור של הרבלייף המבטיחה את איכות המוצרים עד שהם מגיעים אליכם הביתה

כמה בריאים תרצו להיות? 7-6

קראו את תוצאות המחקר שלנו ולמדו כיצד להפוך את המטרות שלכם למציאות.

חדש! ספר מתכונים 9-8

אספנו למעלה מ-80 מתכונים טעימים ממנות ראשונות ועד עיקריות וקינוחים, וכולם מכילים את מוצרי התזונה של הרבלייף.

קהילת Herbalife Nutrition 15-14

גלו כיצד קהילה תומכת תסייע לכם ביצירת שינוי חיובי באורח החיים שלכם

ארוחת בוקר אידיאלית 21-20

מהי ארוחת בוקר מזינה ומאוזנת?

מתכון חדש! שייק פצצת ויטמינים 25

טעימה מתוך ספר המתכונים החדש של הרבלייף ישראל "מבשלים דרך חיים"

פורמולה 1 27-26

כל מה שאתם רוצים לדעת על שייק פורמולה 1

מתכון חדש! חביתת פסטו וטופו 33-32

מתכון מתוך הספר "מבשלים דרך חיים"

אינדקס גליקמי 37-36

מה משמעות המונחים אינדקס גליקמי ועומס גליקמי ואיך הם עשוים להשפיע על בחירת המזון שלכם.

הרבלייף SKIN 53-52

סדרת מוצרי טיפוח לעור צעיר וזוהר יותר

טיפוח הגוף והשיער 55-54

סדרת מוצרי טיפוח גוף ושיער עשירים באלוורה

חדש! CR7 Drive 61-60

מציגים את משקה הספורט החדש שפותח יחד עם כדורגלן העל כריסטיאנו רונאלדו

צרכו את מוצרי הרבלייף כחלק מתזונה מאוזנת ומגוונת ואורח חיים בריא. למידע נוסף על מוצרים בקרו באתר Herbalife.co.il או צרו קשר עם חבר הרבלייף עצמאי.

מדוע הרבלייף?
צרו קשר עם חבר הרבלייף עצמאי וגלו מידע נוסף על ההזדמנות העסקית שלנו!

מהשדה אל הצלחת

HERBALIFE NUTRITION

מותג מספר 1 בעולם בקטגוריית מוצרי ניהול משקל ואורח חיים פעיל*

מוצרים איכותיים

שנוצרו במיוחד בשבילכם

ראשית, זיהינו את הצרכים של הלקוחות שלנו. ולאחר מכן שילבנו ממצאים אלה עם הפיתוחים המדעיים המתקדמים ביותר. הרופאים, המדענים והתזונאים שלנו משתפים פעולה עם מומחים ברמה עולמית כדי להציע תזונה טובה יותר ללקוחות. הרבלייף השקיעה באופן משמעותי במעבדות חדשות, בציוד בדיקה, מתקנים, מרכיבים וכישרון מדעי כדי לעמוד בתקנים המחמירים שנקבעו על ידי ארגון התקינה הבין-לאומי ISO והמכון לבקרה ואיכות NSF.

המטרה שלנו היא להפוך תזונה מאוזנת לפשוטה. כדי לעשות זאת, אנו משקיעים במדע. ההנהגה המדעית שלנו בהובלת ד"ר דיוויד הייבר, יו"ר הוועדה התזונתית המייעצת של הרבלייף, הקדישה את שלושת העשורים האחרונים ליצירת מוצרים איכותיים ומבוקרים קלורית, כדי להפוך את תוכנית התזונה שלכם לפשוטה וקלה יותר ליישום. החל בזוכה פרס נובל* ועד למנהל האחרון במנהל המזון והתרופות האמריקאי, ה-FDA **, כל חבר בוועדה התזונתית המייעצת עומד בראש התחום בו הוא עוסק. בשילוב המומחיות שלהם, הם פועלים כדי להעניק לכם ביטחון מלא במוצרים שלנו.

> אנו בונים רשת ייצור גלובלית. ההשקעות שלנו במתקנים, בטכנולוגיה ובמשאבים, בשילוב עם המחויבות שלנו לייצר יותר מוצרים בתוך הארגון, מחזקים את האיכות מובילת התעשייה והיכולת התפעולית שלנו.
>
> **דייויד פזולו** סמנכ"ל תפעול, הרבלייף העולמית

*קרן נובל אינה מסונפת להרבלייף והיא אינה בודקת, מאשרת או ממליצה על מוצרי Herbalife Nutrition.

*Source Euromonitor International Limited; per Consumer Health 2021ed, meal replacement category definition; % RSP share GBO, 2020 data

**Food And Drug Administration

טוב לדעת

מתקן החדשנות והייצור של הרבלייף הממוקם בווינסטון סיילם, צפון קרוליינה, מתפרש על פני 74,322 מ"ר בהיקף של 4.5 ק"מ, מה שהופך אותו למתקן הגדול ביותר של הרבלייף כיום. המתקן, שנפתח ב-2014, משפר את היכולת שלנו לספק את מוצרי התזונה הטובים ביותר לאנשים בכל רחבי העולם.

החקלאים שלנו זורעים את השדות

ומטפחים את האדמה

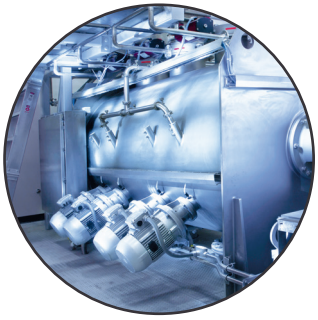
כדי להבטיח שהאיכות

תהיה מובטחת לאורך כל הדרך

עד שהמוצר יגיע אליכם

מרכיבים עם מטרה

אנו משקיעים בחקלאות אחראית ובשיטות ייצור מתקדמות כדי ליצור את המוצרים הטובים ביותר. אנו מעסיקים צוות מדענים ויצרנים מכל העולם, שכל תפקידם הוא לזהות את מקורות המרכיבים הטובים ביותר.



תהליכי ייצור קפדניים

אנו משקיעים מאמץ רב כדי להבטיח שמוצרי הרבלייף עומדים בתקני האיכות בתעשייה או אף עולים עליהם. תוכלו להיות סמוכים ובטוחים בטוהר ובאיכות של כל אחד מהמרכיבים שלנו וביושרה של התהליכים שלנו.

תזונה שמגיעה ישירות אליכם

בשימוש בטכנולוגיה מתקדמת, אנו מפקחים בקפידה על הסביבה בה המוצרים שלנו מאוחסנים - ומוודאים שהם מועילים ורבי עוצמה כאשר אתם מקבלים אותם - בדיוק כמו בזמן שפיתחו אותם.

שאלו את עצמכם:
כמה בריאים תרצו להיות?

להיות הגרסה הטובה ביותר של עצמכם זה יותר מאשר מספר על המאזניים. זוהי דרך חיים המשתנה מאדם לאדם. בין אם מדובר בבריאותכם, באושר שלכם, בביטחון העצמי או ברמת הכושר הגופני שלכם - הכול מתחיל בהצבת יעדים.

45%
מהישראלים מקדמים אורח חיים בריא ופעיל במשפחתם[1]

2 מתוך 3
ישראלים חוששים לעתיד בריאותם[1]

1 התוצאות מבוססות על מחקר שוק שנערך בישראל ב-2019 וכלל 712 משיבים.
2 מבוסס על מחקר שנערך ב-30 מדינות וביניהן ישראל במהלך מגיפת הקורונה (ספטמבר-אוקטובר 2020) וכלל 1000 נדגמים מישראל.

האם תוכלו ליהנות מאורח חיים בריא יותר?

אורח חיים בריא ופעיל מחייב שמירה על תזונה נכונה. הדרך בה אתם דואגים לגופכם משתקפת בבריאותכם הכללית ובכושר הסיבולת היום-יומי שלכם.
לבריאות אופטימלית, אמצו תוכנית תזונה מאוזנת ושגרת כושר גופני המתאימה לצרכים ולשגרת החיים שלכם.

מהם יעדי הכושר הגופני שלכם?

האם המטרה שלכם היא מבנה גוף רזה ומוצק? האם אתם מתמקדים בהפחתת אחוזי השומן בגופכם, בבניית שריר ומוודאים שגופכם מקבל את מה שהוא זקוק לו לפני פעילות גופנית, במהלכה ולאחריה?
ספורטאים מובילים ברחבי העולם משתמשים בתזונה של הרבלייף כדי להגיע ליעדי הכושר הגופני שלהם. התאמנו כמו ספורטאים עם סדרת מוצרי Herbalife24 שלנו!

מהם יעדי המשקל שלכם?

שמירה על משקל בריא עשויה לשנות את חייכם מקצה לקצה, ועל אף שהשינוי דורש לא מעט כוח רצון, עדיין תוכלו ליהנות מהטעמים שאתם אוהבים. הרבלייף מציעה כלים ותמיכה שיסייעו לכם בהשגת היעדים שלכם ובשמירה על מוטיבציה כדי ליהנות מהיתרונות הטמונים בשמירה על תזונה נכונה ופעילות גופנית קבועה.

30%

מהישראלים ביצעו שינוי תזונתי במהלך מגפת הקורונה[2]

חדש! ספר מתכונים

גלו את השף שבכם!

הזמינו את ספר המתכונים עוד היום!
מק"ט 043K

שייק דלעת וניל

מנה 1

רכיבים

- 3 כפות מדידה פורמולה 1 בטעם וניל
- 1 כף מדידה אבקת חלבון
- 40 גרם דלעת, מקולפת וחתוכה לקוביות
- 50 גרם אגס, ללא הליבה, חתוך לקוביות
- 100 מ"ל מים
- 100 מ"ל חלב דל שומן/ משקה שיבולת שועל/ שקדים/ סויה

להגשה

- 1 כף אגוזי מלך או פקאן, קלויים וקצוצים גס.

אופן הכנה

1. מניחים את כל הרכיבים בבלנדר ומערבלים לשייק חלק.
2. מפזרים מעל את האגוזים הקצוצים.

	קק"ל	חלבון, גר'	פחמימה, גר'	שומן, גר'
חלב דל שומן	249	22.1	29.5	4.5

*ערכים תזונתיים למנה אחת. ללא תוספת הגשה

הנכסים הדיגיטליים שלנו

HERBALIFE NUTRITION

אתר הבית Herbalife.co.il
תוכלו לעיין בקטלוג מוצרים, לקרוא מאמרים בנושאי תזונה ואורח חיים בריא, לקרוא סיפורי הצלחה ולגלות עוד על ההזדמנות העסקית שלנו.

myHerbalife

אתר MyHerbalife.com
כל המידע החשוב לפיתוח העסק שלכם. תוכלו להזמין מוצרים ולצפות בהזמנות קודמות, לצפות בנתונים של הארגון שלכם ולהוציא דוחות, להירשם לדיוור בדואר אלקטרוני וב-SMS ועוד.

HLF.IL CONNECT

אפליקציית HLF.IL Connect
כל המידע שאתם צריכים גם בנייד! הורידו את האפליקציה שתשאיר אתכם מעודכנים ותספק לכם את כל הכלים העסקיים להצלחה שלכם. בנוסף, תוכלו לבצע רישום לקוחות, לשלוח מסמכים, למצוא מידע על אירועים, פרמושיינים ועוד.

קבוצת טלגרם
מרגישים שאתם חלק מאורח החיים שלנו? הורידו את אפליקציית טלגרם והצטרפו אלינו לערוץ אורח חיים בריא 24/7. בערוץ תוכלו למצוא מגוון המלצות ותוכן עשיר בנושאי תזונה, ספורט, טיפוח ולייף סטייל. חפשו אותנו GoodNutrition_IL.

פייסבוק Herbalife Israel
הצטרפו לדף הפייסבוק שלנו ותיהנו מעדכונים שוטפים, מתכונים חדשים, טיפים מעניינים ואימוני אונליין. שתפו בחוויות שלכם והזמינו חברים להצטרף לקהילת Herbalife Israel.

אינסטגרם Herbalife.il
הכירו את העולם המופלא של הרבלייף. צפו בפוסטים על מוצרי הרבלייף, תיהנו ממתכונים חדשים ולמדו מסיפורים מעוררי השראה של חברי הקהילה שלנו. הצטרפו לשיחה ושתפו במסע שלכם.

אורח חיים 24/7 by HERBALIFE NUTRITION

אתר תוכן GoodNutrition.co.il
אנו מעדכנים את אתר התוכן שלנו בכל שבוע עם כתבות בנושאי אורח חיים בריא, תזונה, ספורט ויופי. שתפו את המאמרים שלנו עם הלקוחות שלכם ופתחו בשיחה!

HERBALIFE NUTRITION

אפליקציית Herbalife Shop/POS
הורידו את אפליקציית חנות Herbalife Nutrition, תוכלו להזמין את המוצרים שאתם אוהבים עם משלוח עד הבית בקליק אחד!

הלקוחות מספרים
ברשתות החברתיות

דקלה

השינוי המדהים שלי בזכות הרבלייף ובזכות כוח רצון והתמדה כי כשאני מחליטה משהו אני הולכת איתו עד הסוף.

אנה

אחרי שנה של שימוש במוצרי הרבלייף אני נראית אחרת; הורדתי את עודף המשקל, מראה העור שלי צעיר יותר וגם ההרגשה פנימית, היום, בגיל 45, אני מרגישה ונראית טוב יותר מאשר בגיל 40.

אליס

מוצרים מעולים ויעילים, הן בתזונה והן בטיפוח. אני אוהבת את הרבלייף, היא חלק מחיי היום-יום שלי.

עינבר

חד משמעית, מוצרים ששינו לי את החיים! כיף גדול. הכול טעים, הכול משביע. שגרה מושלמת שאני באמת לא יודעת איך לא התנהלתי לפיה עד היום, תודה על הזכות!!!

האשטגים לתיוג ומעקב:

#Herbalife_nutrition

#הרבלייף

#אורחחייבריא

קהילה תומכת ליצירת שינוי אמיתי

בהרבלייף, אנו מאמינים כי קהילה - תחושת ההשתייכות והעבודה המשותפת להשגת יעדים - מסייעת לאנשים בשינוי ובשיפור אורח החיים שלהם. חברי הרבלייף עצמאיים מציעים פיתרון הוליסטי הכולל ייעוץ לאורח חיים בריא. הם עוברים הדרכות מקצועיות תכופות ומעודכנים בכל המגמות והחידושים בעולמות התזונה והכושר. בנוסף, הם מספקים ללקוחות חומרים מקצועיים הכוללים מידע חיוני בנושאי תזונה וכושר.

חברי הרבלייף עצמאיים יכולים לספק פתרונות מותאמים אישית, שיסייעו לכם להגיע לתוצאות הרצויות. הם יחברו אתכם עם אנשים בעלי אופן חשיבה דומה ויוודאו שאתם מקבלים את התמיכה האישית, הייעוץ והמוטיבציה להם תזדקקו במהלך המסע שלכם לקראת הגרסה הטובה ביותר של עצמכם.

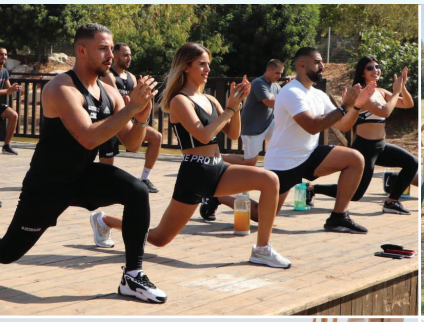
הקיפו את עצמכם באנשים שמוציאים מכם את המיטב, יגרמו לכם לבצע שינויים חיוביים בחייכם ולהפוך את היעד שעלול להיראות מאיים - לבר השגה.

הכירו את מועדוני אורח חיים בריא של הרבלייף

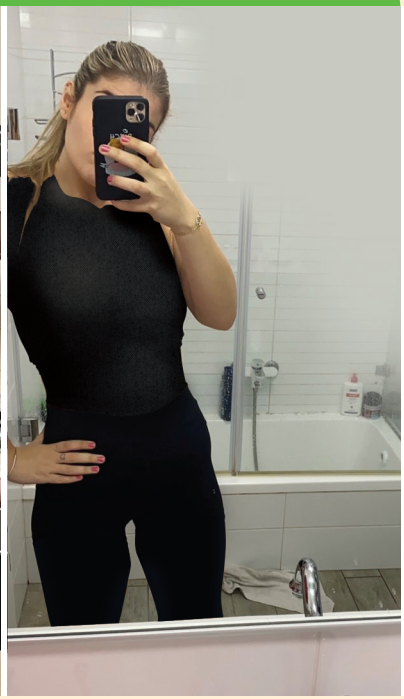
המטרה שלנו היא לסייע לאנשים לשנות ולשפר את אורח החיים שלהם. אחת הדרכים בהן אנחנו עוזרים לאנשים בשמירה על אורח חיים בריא יותר היא באמצעות מאות אורח חיים בריא וכושר של Herbalife Nutrition הפרוסים בישראל. מועדונים אלו מופעלים על ידי חברי הרבלייף עצמאיים ומספקים את השילוב המנצח הנדרש ליצירת שינוי אמיתי באורח החיים: תזונה וכושר גופני בשילוב מעטפת של קהילה תומכת שתשמור אתכם על המסלול חדורי מוטיבציה, תסייע לכם בהתמודדות עם אתגרים לאורך הדרך ותאפשר לכם להתקדם ולצמוח בכל יום.

אורח חיים בריא והכושר של Herbalife Nutrition, תוכלו ליהנות משייק תחליף ארוחה טעים ובריא של הרבלייף ומפעילויות הכוללות מפגשים קבוצתיים ומפגשים "אחד על אחד" עם חברי הרבלייף עצמאיים שיספקו לכם ליווי אישי ומקצועי, מעקב שקילה ומדדים, פעילות גופנית סדירה והדרכות בנושאי כושר גופני ותזונה בריאה.

מחוץ למועדונים, חברים עצמאיים רבים מציעים אתגרי כושר שונים, ימי גיבוש וחופשות צוות כדי להפוך את המסע שלכם לחוויה מעצימה, מחזקת ומופלאה עם הנאה רבה!



אדווה גולדנברג, 20



> אל תוותרו על החלומות שלכם, תלחמו עד שתשיגו את מה שאתם רוצים, כי אתם מסוגלים!

- שקלתי 140 ק"ג וסבלתי מעייפות כרונית ועוד בעיות רבות שנגרמו עקב המשקל. עברתי ניתוח קיצור קיבה, אחריו ירדתי 50 ק"ג ולאחר מכן הירידה במשקל נעצרה. רציתי לעשות שינוי באורח החיים שלי ולכן הצטרפתי ל-Herbalife Nutrition. נכנסתי לאתגר שנקרא 90 הימים, במהלכו ירדתי 20 ק"ג[1].

- הכרתי צוות שהפך למשפחה. עודדו, תמכו, לימדו, הקשיבו ונתנו לי תמיד הרגשה מדהימה! בזכות Herbalife Nutrition שיניתי את כל תפיסותיי לגבי תזונה ומשקל. למדתי להקשיב לגוף שלי, לאהוב את עצמי ולקבל את מי שאני. הבנתי שדיאטה היא לא פתרון אלא יש לעשות שינוי בכל אורח החיים: תזונה נכונה ומאוזנת, פעילות גופנית קבועה, שתיית מים ושינה טובה. קיבלתי חיים חדשים וטובים יותר!

- לאחר האתגר הציעו לי הזדמנות עסקית, להיות חברה עצמאית ב Herbalife Nutrition ומאמנת לאורח חיים בריא. זו היא הרגשה מדהימה לעזור לאנשים לשנות את חייהם לטובה, ללוות אותם לכל אורך הדרך, לתת להם השראה ומוטיבציה ולראות את החיוך שלהם על הפנים, מרוצים מהתוצאות.

- תזכרו: אל תוותרו על החלומות שלכם, תלחמו עד שתשיגו את מה שאתם רוצים, כי אתם מסוגלים!

1: כל ההפניות לבקרת משקל קשורות לתוכנית ניהול משקל של הרבלייף, הכוללת, בין היתר, תזונה מאוזנת, פעילות גופנית קבועה, שתיית נוזלים מספקת בכל יום, תוספי תזונה אם צריך ומנוחה נאותה. תוצאות אישיות עשויות להשתנות.

Rev. # IS-119-01-2021

שגיב חמו, 40

המטרה שלי היא לסייע לכמה שיותר אנשים לשפר ולשנות את אורח חייהם וליצור קהילה אקטיבית.

- היו לי המון ניסיונות כושלים לעשות שינוי באורח החיים שלי ולרדת במשקל, הגעתי למצב שקשה לי לעשות פעולות יומיומיות בסיסיות ביותר כמו לרדת במדרגות. רק כשהגעתי ל Herbalife Nutrition, נודע לי על חשיבותה של תזונה נכונה ושילוב של פעילות גופנית. הצטרפתי לקבוצה מדהימה, שכל שבוע מתאמנים יחד ומשתפים באתגרים ובקשיים. הכושר הגופני שלי השתפר מאוד ולמדתי מה טוב לגוף שלי ומה לא. האימונים הקבוצתיים היה כלי נהדר בתהליך עצמו, זה דחף אותי כל פעם מחדש לקצה היכולת ונתן לי מוטיבציה להגיע ליעד שהצבתי לעצמי: צמצמתי היקפים, ירדתי 24 ק"ג[1] והגעתי ל-17% שומן! המאמן שלי דאג להיות איתי בקשר על בסיס שבועי בנייד, בנוסף ל-3 אימונים בשבוע. הוא נתן לי מוטיבציה, חיזק ועודד אותי כל פעם שהרגשתי שקשה לי. הקבוצה והמאמנים גרמו לי להאמין בעצמי ולהוכיח לעצמי שהכל אפשרי עם עבודה קשה והתמדה.

- כל בוקר אני קם ומודה על הזכות שניתנה לי לעשות את השינוי הזה שגרם לי אושר עילאי גם מבחינה רוחנית וגם מבחינה פיזית. בזכות חבר עצמאי של Herbalife Nutrition שהיה גם המאמן שלי, הסביבה התומכת, כוח הרצון והמוצרים המדהימים[2] של חברת Herbalife Nutrition הצלחתי להגיע ליעדים שלי ולשמר עד היום את התוצאות ולחיות אורח חיים בריא. לאחר השינוי שעברתי, הרגיש לי הכי טבעי בעולם והצטרפתי כחבר עצמאי ב-Herbalife Nutrition וכמאמן לאורח חיים בריא. המטרה שלי היא לסייע לכמה שיותר אנשים לשפר ולשנות את אורח חייהם וליצור קהילה אקטיבית. זו תחושת סיפוק ענקית ללוות את הלקוחות שלי לכל אורך הדרך ולראות אותם מתקדמים ומגיעים לתוצאות נהדרות!

1: כל ההפניות לבקרת משקל קשורות לתוכנית ניהול משקל של הרבלייף, הכוללת, בין היתר, תזונה מאוזנת, פעילות גופנית קבועה, שתיית נוזלים מספקת בכל יום, תוספי תזונה אם צריך ומנוחה נאותה. תוצאות אישיות עשויות להשתנות.
2: מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן.

Rev. IS-120-01-2021

שפרו את
התזונה שלכם

היעדים והצרכים שלכם ייחודיים לכם.
המסע לתוצאות הרצויות מתחיל בתזונה מאוזנת ובפעילות גופנית בריאה. אבל מאחורי תוצאות שניתן לשמור עליהן לטווח ארוך, קיימת גם נחישות שתשמור על האנרגיה, המיקוד והשליטה שלכם.
תוכנית הרבלייף תסייע לכם להגיע לרמות מיטביות בעזרת שישה אלמנטים של תזונה שמשמשים מפתח להצלחה שלכם. פתרונות אלו מבוססים על המדע המתקדם ביותר ומספקים לכם תמיכה מותאמת אישית של חברי הרבלייף.

1. חלבונים
2. ויטמינים ומינרלים
3. סיבים תזונתיים
4. שומנים בריאים
5. פיטונוטריאנטים
6. נוזלים

ארוחת הבוקר האידיאלית של הרבלייף

כמה פעמים אתם מדלגים על ארוחת הבוקר או חוטפים קפה ומאפה על הדרך כדי לעצור את התקף הרעב באמצע הבוקר? פעם בשבוע? פעמיים? בכל יום?
ארוחת בוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום. לאחר כ- 12 שעות ללא אנרגיה, ארוחת הבוקר היא המספקת את האנרגיה הדרושה לגופכם כדי שתוכלו להתחיל את היום.

ארוחת בוקר מאוזנת על בסיס קבוע מבטיחה*

- תזונה מאוזנת יותר באופן כללי
- סיכון מופחת להתפתחות בעיות בריאות
- צריכה מוגברת של ויטמינים ומינרלים
- סבירות גבוהה יותר להגיע ל-5 ארוחות ביום

ממה מורכבת ארוחת בוקר מזינה ומאוזנת?

ארוחת בוקר אידיאלית מסייעת לכם להגיע לצריכת הקלוריות היומית המומלצת, המורכבת מ:

30% עד **חלבונים** ממזון ותוספים

40% עד **פחמימות** ממזון ותוספים

30% עד **שומנים** ממזון ותוספים

ארוחת הבוקר האידיאלית של הרבלייף היא טעימה, עשירה בחומרים מזינים ומהירה להכנה. והיא אפילו מותאמת אישית.

1 תזונה

תהנו משייק עשיר וקרמי במגוון טעמים נפלאים של אבקת שייק.
פורמולה 1, תוך שליטה בכמות הקלוריות

2 שתייה

היו יצירתיים ושלבו **במשקה האלוורה** הצמחי שלכם פירות טריים, ירקות ועשבי תיבול. התחילו את היום עם **משקה ייחודי ומותאם אישית.**

3 רענון

התעוררו **למשקה צמחי מרענן** המכיל קפאין**.
שיסייע לכם בשיפור הריכוז כאשר אתם זקוקים לכך במיוחד.

שאלו חבר הרבלייף עצמאי על ארוחת הבוקר האידיאלית עבורכם.
ערכת חבר היא דרך מעולה להתנסות במוצר ולהרגיש בהבדל בעצמכם!

*Matthys C, et al. Public Health Nutr. 2007 Apr;10(4):413-21.Smith KJ, et al. Am J Clin Nutr. 2010 Dec;92(6):1316-25. Azadbakhtm, L et al, Nutrition. 2013 Feb;29(2):420-5.

**מומלץ לא לצרוך יותר מ-400 מ"ג קפאין ביום (EFSA)

מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן

חלבון

מרכיב חיוני בכל אחד מתאי הגוף, חלבון הוא אב מזון המורכב מ-22 ׳אבני בניין׳ הנקראות חומצות אמינו. חלבונים ממלאים תפקידים שונים בגוף, לרבות תרומה להיווצרות ולחיזוק מסת השריר ותיקון רקמות. מחסור בצריכת חלבון עלול להקשות בשמירה על תזונה מאוזנת ועל השגת היעדים שלכם.
השתדלו לצרוך עד 30% מצריכת הקלוריות היומיות שלכם מחלבונים. במהלך פעילות גופנית, גופכם זקוק לכמות גדולה יותר של חלבונים כדי לעודד את התאוששות השריר ובנייתו.
כמות החלבון המומלצת משתנה בהתאם למין, גיל, משקל, רמת פעילות גופנית ומטרה.

איך מזון זה נוצר?

שלבו חלבון ממקור צמחי ומן החי בתפריט היומי שלכם. סויה היא אחד המקורות הצמחיים הטובים ביותר משום שהיא חלבון ׳מלא׳ המספק את כל עשר חומצות האמינו החיוניות. משום שחלבונים ממקורות צמחיים אחרים כמו אגוזים, זרעים וקטניות אינם מהווים ׳חלבון מלא׳, נסו לשלב אותם כדי לספק יחס טוב יותר של חומצות אמינו. לגבי חלבונים מן החי, המקורות האיכותיים ביותר כוללים דגים, עופות, ביצים ומוצרי חלב דלי שומן, המספקים גם ברזל, אבץ וויטמינים מקבוצה B.

כוח החלבון

העשירו את התזונה שלכם

העשירו את התזונה שלכם בחלבון להשגת יעדי הכושר שהצבתם.
הוסיפו כפית מדידה אחת של אבקת חלבון לשייק פורמולה 1 היומי שלכם ותהנו משייק טעים ומזין המועשר בחלבון.

- עשיר בחלבון סויה איכותי המכיל את כל עשר חומצות האמינו החיוניות.
- עשיר בחלבון מי גבינה המסייע בבניית מסת שריר ובשמירה על בריאות העצם.
- מספק תחושת שובע לטווח ארוך יותר.

צריכת חלבון יומית מומלצת

בהתאם לעצימות הפעילות ויעדי האימון

מנהלים אורח חיים יושבני

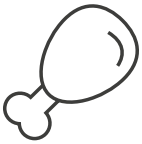
אנשים שאינם מתאמנים ומעוניינים רק בשמירה על מסת הגוף.

0.8–1.0 גרם
לכל ק"ג משקל גוף

פעילים באופן מתון

אנשים המתאמנים לסירוגין עד 3 פעמים בשבוע למטרת בריאות והנאה.

1.0–1.2 גרם
לכל ק"ג משקל גוף



פעילים

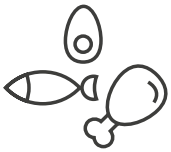
אנשים המרימים משקולות ומבקשים לבנות מסת שריר ולהוריד אחוזי שומן.

1.2–1.4 גרם
לכל ק"ג משקל גוף

פעילים במיוחד

אתלטים מקצועיים ואנשים שיעדי האימונים שלהם כוללים הורדת אחוזי שומן וחשיפת מסת הגוף הרזה.

1.6–2.0 גרם
לכל ק"ג משקל גוף



*עלול להיות שוני בין נשים וגברים, יש להתייעץ עם חבר הרבלייף שלכם.

שייק פצצת ויטמינים

2 מנות

רכיבים

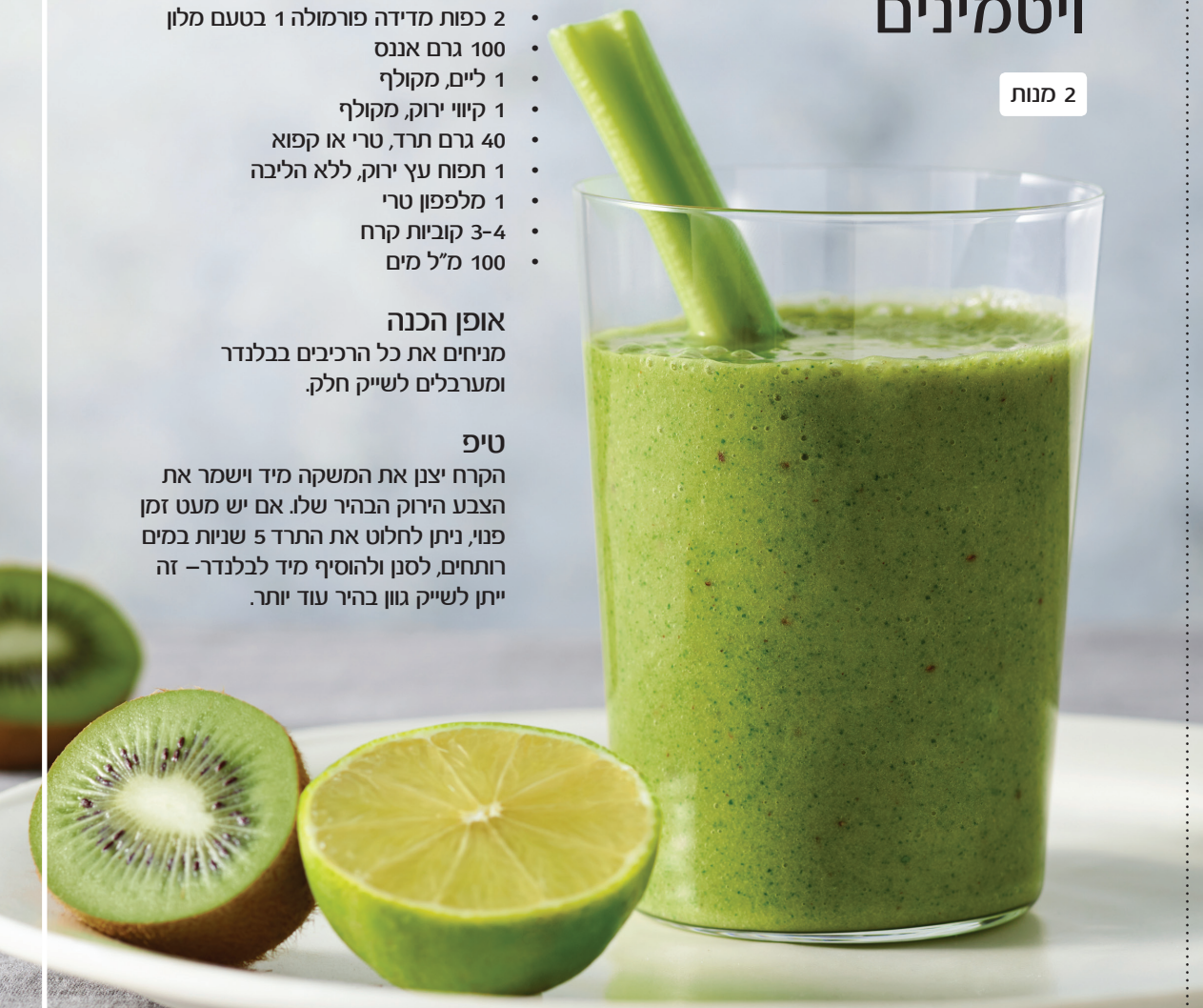
- 1 פקק תרכיז משקה אלוורה בטעם טבעי
- 1 כף מדידה אבקת סיבים תזונתיים
- 2 כפות מדידה פורמולה 1 בטעם מלון
- 100 גרם אננס
- 1 ליים, מקולף
- 1 קיווי ירוק, מקולף
- 40 גרם תרד, טרי או קפוא
- 1 תפוח עץ ירוק, ללא הליבה
- 1 מלפפון טרי
- 3-4 קוביות קרח
- 100 מ"ל מים

אופן הכנה

מניחים את כל הרכיבים בבלנדר ומערבלים לשייק חלק.

טיפ

הקרח יצנן את המשקה מיד וישמר את הצבע הירוק הבהיר שלו. אם יש מעט זמן פנוי, ניתן לחלוט את התרד 5 שניות במים רותחים, לסנן ולהוסיף מיד לבלנדר– זה ייתן לשייק גוון בהיר עוד יותר.



קק"ל	חלבון, גר'	פחמימה, גר'	שומן, גר'
137	7	24	0.6

*ערכים תזונתיים למנה אחת

גלו עוד מתכונים טעימים בספר המתכונים שלנו. הזמינו עוד היום!
מק"ט 043K

ארוחה טעימה ובריאה

שייק עשיר וקרמי שתוכלו להכין בשניות; מספק איזון מושלם בין חלבון איכותי ומיקרו/מקרו-נוטריאנטים חיוניים, שהופכים אותו לתחליף ארוחה מושלם לבקרת משקל.

סדרת פורמולה 1 מכילה 8 טעמים נפלאים. אתם יכולים ליהנות מכל אחד מהם ואף להיות יצירתיים ולערבב אותם עם פירות, ירקות ותבלינים.

אתם כבר לא צריכים לבחור בין ארוחות בריאות לנוחות - שייקים פורמולה 1 הם טעימים, מהירים וקלים להכנה!

פורמולה 1

- מבוסס על מדע ופותח על ידי מומחי תזונה
- מחקרים קליניים מוכיחים כי החלפת ארוחה אחת ביום כחלק מתפריט מוגבל קלוריות בתחליף ארוחה תורמת לשמירה על המשקל לאחר ירידה במשקל*

18 גר' חלבון

3 גר' סיבים תזונתיים

20 ויטמינים ומינרלים

מלון #2793
21 מנות, 550 גרם

תות #0143
21 מנות, 550 גרם

וניל כשר למהדרין #0145
21 מנות, 550 גרם

וניל עוגיות #0146
21 מנות, 550 גרם

* Heymsfield SB, et al. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 May;27(5):537-49.
**למשקה מוכן 250 מ"ל מעורבב עם חלב דל שומן

הצעת הגשה

וניל #0141
21 מנות, 550 גרם

קפוצ'ינו #1171
21 מנות, 550 גרם

טרופי #0144
21 מנות, 550 גרם

שוקולד #0142
21 מנות, 550 גרם

13 גר' חלבון

8 גר' סיבים תזונתיים

206 קלוריות לחטיף

21 ויטמינים ומינרלים

פורמולה 1 אקספרס

ליהנות מבריאות גם בדרכים

- מכיל 32% מתצרוכת הסיבים היומית המומלצת.
- עשיר בחלבון סויה, ויטמינים ומינרלים חיוניים.
- אינו מכיל חומרים משמרים מלאכותיים ומתאים לצמחוניים.
- מגובה במדע: מחקרים מראים שהחלפת ארוחה אחת ביום בתזונה מוגבלת קלוריות, תורמת לשמירה על המשקל לאחר הפחתת משקל*.

פירות יער ויוגורט
7X56 גרם, 392 גרם
#2670

שוקולד
7X56 גרם, 392 גרם
#2669

**Heymsfield SB, et al. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 May;27(5): 537-49.

מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן

146
קלוריות

10 גר'
חלבון

חטיף חלבון

יש לך חשק למתוק? ספק את התשוקה לשוקולד עם חטיף טעים מועשר בחלבון. אפשר ליהנות מפינוק בריא זה לפני או אחרי אימון.

- כ-140 קלוריות לחטיף.
- 10 גרם חלבון לחטיף המסייע בבניית מסת שריר.
- 16 גרם פחמימות לחטיף מספק לגוף אנרגיה זמינה הנדרשת במהלך האימונים.

וניל שקדים
14 יח' X 35 גר', 490 גר'
#0258

שוקולד בוטנים
14 יח' X 35 גר', 490 גר'
#0259

לימון
14 יח' X 35 גר', 490 גר'
#0260

חטיפים בריאים

בניגוד לאמונה הרווחת, חטיפים עשויים דווקא להועיל למי שמנסים לפקח על המשקל.
מחקר קליני הוכיח כי חטיפי בריאות ומבוקרים קלורית מסייעים בהפחתת האכילה במשך היום[1].
בנוסף, הם מאפשרים לכם לתדלק את הגוף שלכם בחומרים מזינים!

104 קלוריות למנה

4 גר' סיבים תזונתיים

7 גר' חלבון

מרק עגבניות גורמה

חטיף זה מוכן בשניות ומספק כמות חלבון פי 8 בהשוואה למרק עגבניות רגיל[2]

- 104 קלוריות למנה.
- עשיר בחלבון שמסייע בתחזוקת מסת השריר.
- עשיר בנוגדי חמצון המגנים על התאים ותומכים במערכת החיסונית.
- מתובל בטעם נפלא של עשבי תיבול ים תיכוניים.

672 גר' בקופסה
21 מנות

#0155

[1] Njike et al (2016). Snack food, satiety, and weight. Adv. in Nutrition, 7(5).
[2] The composition of Foods; Food Standards Agency and The Institute of Food Research in the UK, 2006.

חביתת פסטו וטופו

מנה 1

רכיבים

- 2 כפות שמן זית
- 20 גרם טופו בטעם טבעי, חתוך לקוביות קטנות
- 6-8 עגבניות שרי קטנות, חצויות
- 2 ביצים בגודל M
- 1 כפית ממרח פסטו
- 1 כף מדידה אבקת מרק עגבניות גורמה
- מלח ים, לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס, לפי הטעם

אופן הכנה

1. מחממים 1 כף שמן זית במחבת מעל להבה בינונית. מוסיפים את קוביות הטופו ומטגנים עד להזהבה.

2. מוסיפים את עגבניות השרי כשהצד החצוי פונה כלפי מטה ומטגנים דקה, לריכוך. מעבירים לקערה.

3. טורפים את הביצים בקערה. מוסיפים את ממרח הפסטו ואבקת מרק העגבניות, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים היטב לבלילה אחידה. במידה והבלילה סמיכה מדי, מוסיפים מעט מים.

4. מחממים את כף שמן הזית הנותר במחבת מעל להבה בינונית. כשהשמן חם, יוצקים את בלילת הביצים ומטגנים עד שמופיעות בשוליים בועות. מפזרים על מחצית החביתה את קוביות הטופו ועגבניות השרי, מקפלים לחצי סהר ומגישים מיד.

קק"ל	חלבון, גר'	פחמימה, גר'	שומן, גר'
192	11.4	5.8	12

*ערכים תזונתיים למנה אחת

גלו עוד מתכונים מזינים
וטעימים בספר המתכונים
שלנו.

הזמינו עוד היום!

מק"ט 043K

ויטמינים ומינרלים

ויטמינים ומינרלים הם מיקרו-נוטריאנטים חיוניים הנדרשים לרוב התגובות הכימיות שהגוף מבצע מדי יום. מינרלים רבים, דוגמת סידן ומגנזיום, הם גם בעלי תפקיד מבני בגוף*. אולם, הגוף אינו יכול לייצר את כל הוויטמינים והמינרלים להם הוא זקוק כדי לתפקד במיטבו, ומכאן החשיבות הגדולה של תזונה בריאה.

תזונה מאוזנת מסייעת באספקת הויטמינים והמינרלים החיוניים, אך זה עלול להיות קשה לצרוך את כל החומרים החיוניים רק דרך המזון. צריכה יום-יומית של תוספי ויטמינים ומינרלים תסייע לכם להגיע לקצובה היומית המומלצת.

לא יצוב יום נא

יש להקפיד על תזונה מאוזנת המכילה את כל הויטמינים והמינרלים. לכל אחד מהם יש תפקיד פיזיולוגי אחר, לכן, ייתכן שאנשים שונים ירוויחו מהגדלת הצריכה של ויטמינים ומינרלים מסוימים.
תרד עשיר בוויטמינים C ו-E ומסייע בהגנה על התאים מפני מתח חמצוני, ואילו זרחן וסידן* הקיימים בחלב, יוגורט וזרעים תורמים לשמירה על בריאות העצם. ויטמינים מקבוצה B** מסייעים לגוף להמיר מזון לאנרגיה** וויטמין K תורם לבריאות תקינה של העצמות וחיוני גם לקרישת דם תקינה.

*סידן נחוץ לשמירה על עצמות ושיניים תקינות.
**ויטמינים B1, B2, B3, B5, B6, B12 תורמים בפירוק המזון ובהפקת אנרגיה מהמזון שנצרך.

120 טבליות

#0111

צל-יו-לוס

תערובת ויטמינים, מינרלים ועשבי תיבול המסייעת בניקוי רעלים ובמניעת הצטברויות נוזלים עודפים בגוף

- מכיל ברזל המגדיל את כמות תאי הדם האדומים, מספק חמצן לתאים.
- מכיל אשלגן המסייע בשמירה על האיזון הטבעי של הויטמינים והמינרלים בגוף. מומלץ לאנשים המפחיתים במשקל - תזונה דלת קלוריות, סוכר ומתח עלולים לרוקן את כמות האשלגן בגוף.
- מכיל ויטמין C, נוגד חמצון עוצמתי המסייע לכדוריות הדם הלבנות להילחם בזיהומים.
- מכיל אצת הלמינריה המכילה בתוכה מגוון רחב של יסודות קורט חשובים ומינרלים, לרבות יוד, המסייעים לפעילות תקינה של בלוטת התריס.

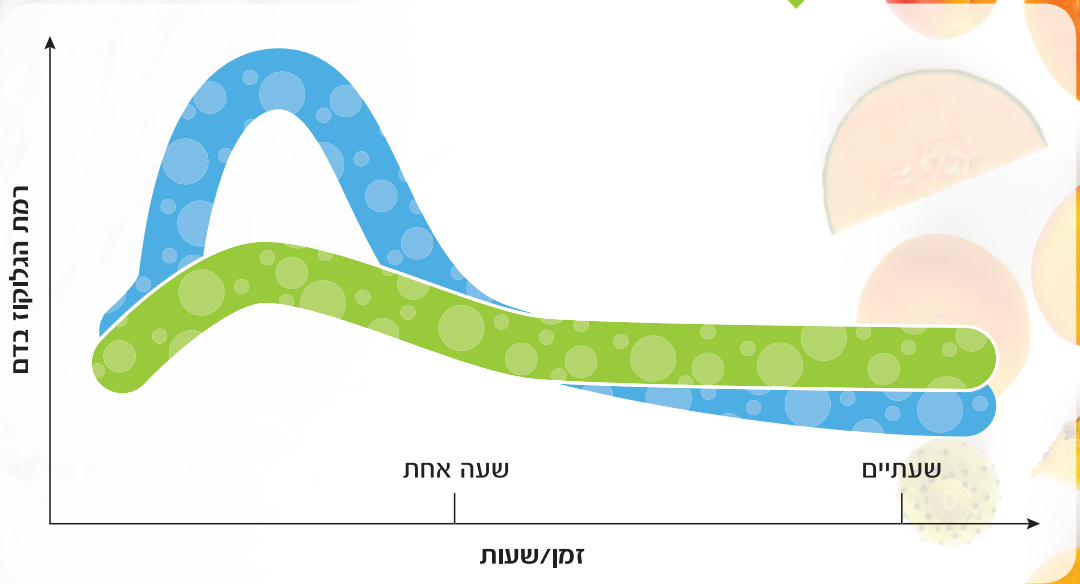
מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן

מהו אינדקס גליקמי?

אינדקס גליקמי (**Glycemic Index**) מדרג מזונות המכילים פחמימות על בסיס השפעתם על רמת הגלוקוז בדם. הגלוקוז בדם הינו חשוב – זהו הדלק העיקרי עבור המוח והשרירים שלכם ובמידה רבה, מאפשר לכם לתפקד מנטלית ופיזית לאורך כל היום.

מזונות בעלי GI גבוה (דירוג של 70 ומעלה) נוטים להיות דלים בסיבים תזונתיים, מעובדים או מתוקים, מתעכלים ונספגים במהירות רבה יחסית ולכן גורמים לעליה גבוהה ומהירה ברמת הגלוקוז בדם וכן לירידה תלולה שעלולה לגרום לתחושת רעב.

מזונות בעלי GI נמוך (דירוג של 55 ומטה) נוטים להיות מלאים ולא מעובדים, דורשים זמן רב יותר לעיכול ולספיגה, ולכן גורמים לעלייה מתונה יותר ברמת הגלוקוז בדם ומספקים אנרגיה מתמשכת יותר.



בבחירת מזונות, יש להתייחס גם לעומס הגליקמי (Glycemic Load) שמתחשב הן באיכות (האינדקס הגליקמי) והן בכמות הפחמימות שאתם צורכים במנת מזון ממוצעת. מזון בעל עומס של 20 יחידות ומעלה מוגדר כעומס גבוה, 19-11 מוגדר כבינוני, 10 ומטה מוגדר כנמוך. בחירה בפחמימות בריאות יותר דוגמת ירקות, פירות טריים ודגנים מלאים עשויה לסייע בהפחתת העומס הגליקמי הכולל של התזונה שלכם ולסייע בהפחתה ובשמירה על המשקל.

סוגי מזון לפי עומס גליקמי*

20 ומעלה

- תפוח אדמה אפוי
- אורז בסמטי, אורז לבן, אורז מלא, קוסקוס,
- גרגרי תירס
- בייגלה מקמח חיטה לבן
- אטריות אורז יבשות מבושלות, ספגטי בולונז
- עוגת שוקולד, פיצה עם תוספות, פנקייק

11–19

- דגני בוקר מחיטה מלאה, פריכיות אורז
- כוסמת, תפוח אדמה מבושל
- אוכמניות, בננה, דבלי תאנים
- בוטנים קלויים, מלוחים
- בגט מקמח חיטה לבן, בצק עלים מקמח
- חיטה לבן, קרואסון, שוקולד חלב
- אטריות אורז, נודלס, ספגטי מקמח חיטה
- מלא/לבן, סושי מסלמון

0–10

- ברוקולי, ירקות עליים (תרד, פטרוזיליה וכו'),
- כרובית, מלפפון, גזר, אפונה ירוקה, שעועית ירוקה, בטטה מבושלת
- אבוקדו, אבטיח, אננס, אפרסק, דובדבנים, קיווי, תפוח
- אגוזים, שקדים, עדשים, גרגרי חומוס
- לחם כוסמת, לחם מקמח חיטה מלא/לבן, לחם שיפון קל
- דגני בוקר מחיטה מלאה, סובין שיבולת שועל
- גבינה, יוגורט, חלב מלא, חלב סויה, גלידה, פופקורן
- בשר בקר, נקניקיות, ביצים, דגים, עלי גפן ממולאים

*עומס גליקמי למנה ממוצעת

שומנים בריאים

גופכם זקוק לכמויות קטנות של שומנים כדי לתפקד באופן תקין, אך יש הבדל בין שומנים "טובים" לשומנים "לא טובים".
שומנים בלתי רווים (רב רווים) כדוגמת אומגה 3 ואומגה 6 נחשבים בריאים יותר משום שהם תורמים לקליטת ויטמינים ומסייעים בוויסות תהליכים בגוף כגון שמירה על רמות תקינות של כולסטרול בדם*. לעומת זאת, תזונה עשירה בשומנים רווים מחטיפים מעובדים ומזונות מן החי, כדוגמת חמאה ובשר, עלולים לגרום לעלייה ברמות הכולסטרול בדם ולבעיות בריאות.

כיוון ששומנים הם מקור מרוכז במיוחד של קלוריות, הרבלייף מציעה לאכול עד 30% מהקלוריות היומיות משומנים, עם דגש מיוחד על שיפור צריכת השומנים הבריאים. התזונה המערבית האופיינית מספקת כמות שומנים רוויים בכמות העולה בהרבה על הצורך של גופנו, מה שעלול לגרום לעלייה במשקל ולבעיות בריאות נוספות.

?כאבי לי יאבד שם גא

שומנים בריאים מצויים בדגים, אגוזים, שמן זית ואבוקדו. כדי לוודא שאתם צורכים שומנים דוגמת אומגה 3, השתדלו לאכול דגים לפחות פעמיים בשבוע, כולל מנה אחת של דגים שמנים כמו סלמון או מקרל, כחלק מארוחה בריאה ומאוזנת. גם תוספי תזונה יספקו את התועלות התזונתיות הטמונות בצריכת חומצות שומן חיוניות מסוג EPA ו-DHA (חומצות שומן אומגה 3); לשמירה על בריאות הלב ועל תפקוד תקין של המוח, הראייה. כמו גם לשמירה על לחץ דם תקין ורמות תקינות של טריגליצרידים בדם.

*צריכה יומית של 2 גרם אומגה 3 ואומגה 6 תורמת לשמירה על רמות תקינות של טריגליצרידים בדם DHA.

הרבלייפליין מקס

תוסף מזון; מכיל שמני דגים המופקים ממקורות ברי-קיימא שעשירים בחומצות שומן אומגה 3 (EPA ו-DHA); מכיל רמות גבוהות יותר של EPA ו-DHA לכל קפסולה*, המספקות תועלות ללב, לראייה ולמוח.

פורמולה משופרת מציגה 5 טענות מפתח:

- שמן דגים ממקור בר-קיימא שאושר על ידי Friend of the Sea
- כמוסת ג'ל צמחונית
- כל כמוסה מכילה 375 מ"ג EPA ו-250 מ"ג DHA
  DHA תורמת לשמירה על תפקוד תקין של המוח וראייה תקינה[2]
  EPA ו-DHA תורמות לתפקוד התקין של הלב[1], כמו גם לשמירה על רמות תקינות של טריגליצרידים בדם[3] ולחץ דם תקין[4]
- מכיל שמנים אתריים המופקים מטימין ומנטה, לטעם מרענן

למידע נוסף, אנא בקרו ב-
FRIENDOFTHESEA.ORG

שמנים-יום-יום תורם ל:

- ✔ תרומה לתפקוד התקין של הלב[1]
- ✔ שמירה על ראייה תקינה[2]
- ✔ שמירה על תפקוד מוחי תקין[3]
- ✔ שמירה על רמות תקינות של טריגליצרידים בדם[3]

30 קפסולות, 42 גרם

* בממוצע, מכיל פי 3 יותר EPA ו-DHA בהשוואה לפורמולה הקודמת של הרבלייף.
1 ההשפעה המיטיבה מתקבלת בצריכה יומית של 250 מ"ג EPA ו-DHA;
2 ההשפעות המיטיבות מתקבלות בצריכה יומית של 250 מ"ג DHA.
3 ההשפעה המיטיבה מתקבלת בצריכה יומית של 2 גרם EPA ו-DHA.
4 ההשפעה המיטיבה מתקבלת בצריכה יומית של 3 גרם EPA ו-DHA;
אין לחרוג מצריכה יומית משולבת של 5 גרם EPA ו-DHA.

מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן

תפוח, 213 גרם, 30 מנות

#2864

5 גר'
סיבים
תזונתיים*

15
קלוריות*

סיבים

סיבים תזונתיים הם סוג של פחמימות מורכבות שאינן מתעכלות וממלאות תפקיד חשוב ביותר בשמירה על עיכול תקין.
קיימים 2 סוגי סיבים תזונתיים: מסיסים ולא מסיסים.
סיבים מסיסים סופגים מים, יש להם השפעה חיובית על רמות הסוכר בדם והם עוזרים לווסת את רמות הכולסטרול.
סיבים לא מסיסים עוברים במערכת העיכול, מגרים את המעי ובכך מסייעים לגוף להיפטר מרעלים ומזון לא מעוכל.
כיוון שזהו הגורם התזונתי החשוב ביותר לשמירה על תפקוד תקין של מערכת העיכול, הצריכה היומית המומלצת למבוגר היא 25 גרם סיבים תזונתיים ביום[1]. אולם, מחקרים מראים ש-72% מהגברים ו-87% מהנשים אינם צורכים כמות זו[2].
אם צריכת הסיבים התזונתיים הנוכחית שלכם נמוכה, הגדילו אותה בהדרגה ושתו יותר מים.

אבקת סיבים תזונתיים

הדרך הטעימה להגדלת צריכת הסיבים היומית שלכם ולתמיכה בעיכול בריא.

- מכיל סיבים מסיסים אשר תורמים להורדת רמות הכולסטרול והסדרת רמות הגלוקוז (סוכר) בדם, וסיבים לא מסיסים המעודדים את תנועתיות החומרים במערכת העיכול ואידאליים במצבים של עצירות ושמירה על המשקל.
- מכיל קרניטין - חומצת אמינו בסיסית שמסייעת להפחתה במשקל ותורמת להפקת אנרגיה מרקמת השומן.
- ללא סוכר וללא ממתיקים מלאכותיים.
- הוסיפו למים או ערבבו עם שייק פורמולה 1 בטעם האהוב עליכם.

1 פאנל של הרשות האירופית לבטיחות במזון (EFSA) בנושא מוצרים דיאטתיים, תזונה ואלרגיות. EFSA Journal 2010;8(3):1462
2 סקר תזונה ודיאטה לאומי בבריטניה (NDNS)
*ערכים תזונתיים ל- 7 גרם (כף שטוחה עם 150 מ"ל מים)

פיטונוטריאנטים

חומרים טבעיים המעניקים לפירות והירקות את הטעם, הצבע והניחוח האופייניים להם, ונמצאים באופן טבעי ברכיבי הצמחים ידועים בשם פיטונוטריאנטים.

פיטונוטריאנטים רבים פועלים כנוגדי חמצון, המסייעים להגנה על התאים מפני לחץ חמצוני[1].

תזונה מאוזנת המכילה לפחות 5 מנות של פירות וירקות צבעוניים ביום תבטיח שתקבלו את כל החומרים המזינים החיוניים, ותאפשר לכם ליהנות מהתועלות של הפיטונוטריאנטים במזון שלכם. הקפידו לשלב פירות וירקות מגוונים בתזונה שלכם.

יש אדם שם אז לאכול?

זכרו את המשפט: "אכלו פירות וירקות מצבעי הקשת". לפירות ולירקות יש פרופיל פיטונוטריאנטים ייחודי אך רמת הפעילות נוגדת החמצון משתנה אף היא לכן, מומלץ לאכול ירקות ופירות מכל מגוון הצבעים, המרחיבים את קשת המרכיבים הנספגים בגוף.

מוצרי הרבליפ אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן

שיזנדרה פלוס
עשיר בויטמינים ונוגדי חמצון

שמירה על בריאות מערכת החיסון שלכם ותמיכה בגופכם עם ויטמינים היא חשובה לשמירה על אורח חיים פעיל ובריא.

שיזנדרה הוא תוסף מזון שמספק תערובת של גרגרי שיזנדרה (שיזנדרה סינית), הויטמינים C ו-E, בטא קרוטן וסלניום, נוגדי חמצון עוצמתיים המסייעים לחיזוק המערכת החיסונית.

ויטמין C

תורמים לתפקוד התקין של מערכת החיסון

ויטמין E

תורם להגנה על התאים מפני מתח חמצוני

מספק 100% מהתצרוכת היומית של הוויטמינים C ו-E לתמיכה במערכת חיסון תקינה ובריאה.

- מכיל גרגרי שיזנדרה המכילים מספר גדול של חומרים פעילים, בעלי תכונות נוגדות חמצון חזקות.
- מכיל ויטמינים C ו-E, בטא קרוטן וסלניום.
- משפר את עמידות הגוף בפני מתח, זיהום ואלרגנים.
- מסייע בהגנה על הכבד ובהתגברות על עייפות.

ויטמינים C ו-E

בטא קרוטן וסלניום

60 טבליות

#0022

1 פיטונוטריאנטים רבים מכילים נחושת, מנגן, ריבופלאבין (B2), סלניום, ויטמין C, ויטמין E ואבץ שתורמים להגנה על התאים מפני מתח חמצוני.
2 נחושת / מנגן / ריבופלאבין / סלניום / ויטמין C / ויטמין E / אבץ תורמים להגנה על התאים מפני מתח חמצוני.
מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן

תרמו-קומפליט

90 טבליות

#0050

- תומך בחילוף החומרים ומסייע להגברת תחושת ערנות ונמרצות בפעילות היומית.
- מכיל תערובת ייחודית של תה ירוק, קקאו ומאטה התומכים בחילוף החומרים ויעניקו לכם זריקת מרץ.
- מכיל ויטמין C המסייע בהפחתת עייפות.
- מכיל 82 מ"ג קפאין למנה, ממריץ ומסייע בשיפור הריכוז*.
- מכיל תמצית אספסת – מקור עשיר לסידן, מגנזיום, אשלגן ובטא-קרוטן.

ויטמין C

קפאין

*מומלץ לא לצרוך יותר מ-400 מ"ג קפאין (200 מ"ג לנשים הרות או נשים מינקות).
*המוצר אינו מיועד לטיפול, ריפוי, אבחון או מניעה של מחלות כלשהן.

טאנג קוואי פלוס

תרכובת צמחית המכילה שורש טאנג קוואי וקמומיל המספקים יחד חיזוק תזונתי כדי לסייע באיזון מערכות הגוף. הטאנג קוואי הוא צמח המשמש בטיפול הסיני המסורתי לתמיכה במערכת הרבייה הנשית ועשוי להקל על תסמינים לפני הוסת החודשית ובמהלכה.

טאנג קוואי עשוי משורש צמחי אנג'ליקה סיננסיס. השורש מכיל סידן, ויטמינים מקבוצה B, ברזל, מגנזיום ושומנים חיוניים. התכונות הצמחיות העדינות של הטאנג קוואי מסייעות בהגברת ההתאמה של הגוף למצבים קיצוניים או רווי מתח ובכך לשמור על איזון טבעי.

60 טבליות

#0003

- תומך במערכת הרבייה הנשית*.
- מסייע בהקלת תסמינים של תסמונת טרום וסתית.*
- תומך בהרגעת שרירים ומסייע לשינה רגועה.

ויטמין B

ברזל ומגנזיום

*המוצר אינו מיועד לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן.

נוזלים

גוף האדם מורכב מכ-60% מים, ורוב התגובות הכימיות בגוף זקוקות למים כדי להתקיים. בנוסף, הגוף משתמש במים כדי להעביר חומרים מזינים לתאים וכדי להיפטר מפסולת; כמו כן, הגוף זקוק למים כדי לשמור על טמפרטורת הגוף ולספק סיכוך למפרקים, לאיברים ולרקמות. רוב התגובות הכימיות בגוף מתבצעות אף הן בנוכחות מים*.

אי שתייה מספקת של נוזלים עלולה לגרום להשפעות שליליות בגוף, לכן כדי לשמור על תפקוד פיזי וקוגניטיבי תקין, נסו לשתות את הכמות המומלצת של כ-2 ליטר נוזלים ביום. באופן אידיאלי יהיו אלה מים, אך משקאות כמו מיצי פירות ותה צמחים גם הם נחשבים לטובת צריכת הנוזלים היומית. גם מזונות בעלי תכולת מים גבוהה מסייעים בשמירה על הרוויה. ודאו שאתם מגדילים את צריכת הנוזלים שלכם במהלך פעילות גופנית או במזג אוויר חם, כדי להחזיר לגוף את הנוזלים שהתנדפו בזיעה.

*פאנל של הרשות האירופית לבטיחות במזון (EFSA) בנושא מוצרים דיאטתיים, תזונה ואלרגיות. EFSA Journal 2010;8(3):1459

חשיבות של צריכת נוזלים

כמות מים מומלצת ליום*

*כמות המים המומלצת ביום משתנה בהתאם לגיל, מין, רמת הפעילות הגופנית שמבצעים, ואף תנאי מזג האוויר

הידעתם?

20%

80%

שתיית מים או משקאות אחרים, היא המקור העיקרי לצריכה של מים ומספקת **כ-80%** מהדרישה היומית לנוזלים.

את יתר המים **(כ-20%)** הגוף מקבל ממזון וממים שהגוף מייצר בתהליך חילוף החומרים.

עכשיו

אם אתם מרגישים צמאים, סימן שכבר אתם נמצאים במחסור של נוזלים בגוף.
שתיית מים תורמת לירידה במשקל, מעלה את רמת האנרגיה, משפרת את פעילות מערכת העיכול, מונעת התייבשות העור ומשפרת ביצועים.

סימנים להתייבשות

- כאבי ראש
- צימאון מוגבר
- סחרחורות
- התכווצויות שרירים
- יובש בפה
- קצב לב מהיר
- בלבול
- ירידה או היעדר בכמות הפרשת שתן
- עייפות
- חום

עכשיו

טיפים שיסייעו לכם לשתות יותר מים לאורך היום

1. הגדירו יעד ספציפי – כמה מים אני שותה היום?
2. קחו בקבוק אתכם לכל מקום.
3. סגלו הרגלי שתייה קבועים - שתו כוס מים עם כל ארוחה / בבוקר/ לפני השינה.
4. הצטיידו בבקבוק מגניב.
5. תוסיפו טעם למים – תרכיז משקה אלוורה, פלח לימון, מלפפון.

מזונות עתירים במים

מלפפון	97% מים
עגבניה	95% מים
אבטיח	91% מים
גזר	90% מים
אשכולית	90% מים

שים לב

התייבשות פוגעת ביכולת הגופנית, ברמת הביצועים ובקואורדינציה בזמן האימונים לכן חשוב לשתות מים לפני, במהלך ואחרי האימון.

!

תרכיז משקה אלוורה

משקה מרענן שיסייע לכם בשמירה על מאזן נוזלים תקין

- מכיל 40% תמצית אלוורה טבעית.
- תומך בתפקודה הטבעי של מערכת העיכול ומסייע בניקוי רעלים מהגוף.
- מכיל קמומיל, בעל תכונות אנטי דלקתיות, מרגיע ומפיג מתח.
- 2 טעמים מרעננים: טעם טבעי עם נגיעת הדרים וטעם מנגו
- ללא צבעי מאכל

מנגו 473 מ"ל

#1065

טבעי 473 מ"ל

#0006

2 קלוריות
למנה 15 מ"ל

40%
אלוורה

כשר
למהדרין

מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן

משקה קליל ומרענן

- **2 מכסים** תרכיז אלוורה
- **250 מ"ל** מים
- **1/2** תפוח עץ
- **1/4** מלפפון
- **מיץ מ**-1/2 לימון בינוני

לחלוט או לערבב

קק"ל	חלבון	פחמימות	שומן	סיבים
17 ג'	0.5 ג'	17 ג'	0.2 ג'	2.5 ג'

משקה חמוציות

- **9 פקקים** תרכיז אלוורה בטעם טבעי
- **1 כף מדידה** סיבים תזונתיים בטעם תפוח
- **1** ליטר מים
- **2** כפות (30 גרם) חמוציות

להגשה: 2 כפות חמוציות

לערבל את כל המרכיבים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק. מוסיפים את החמוציות השלמות, מערבבים ומגישים.

קק"ל	חלבון	פחמימות	שומן	סיבים
52 ג'	0 ג'	11.2 ג'	0 ג'	8 ג'

*ערכים תזונתיים לכוס 240 מ"ל

סמוזי ירוק

- **2 מכסים** תרכיז אלוורה
- **250 מ"ל** מים
- **1/2 תפוח** מקולף
- **1/2 אבוקדו**
- **1/2 ליים**
- **1/4 לימון** גדול
- **חופן** תרד
- **1/2 חופן** פטרוזיליה

לערבל את כל המרכיבים בבלנדר עד לקבלת מרקם חלק

קק"ל	חלבון	פחמימות	שומן	סיבים
180 ג'	3 ג'	24 ג'	11 ג'	8 ג'

משקה צמחי נמס

התעוררו למשקה צמחי מרענן המכיל קפאין ומועשר בתה ירוק ושחור. תוכלו להנות ממנו חם או קר כשאתם זקוקים לתמריץ אנרגיה.

- מכיל תמצית תה ירוק בעלת תכונות נוגדות חמצון חזקות. מספקת ויטמין E המסייע בהפחתת לחץ דם, כולסטרול וסוכר בדם.
- תמצית תה שחור המשפרת את הפעילות המנטלית, מקלה על עייפות וממריצה את חילוף החומרים בגוף.
- מכיל קפאין אשר מעורר באופן יעיל ומסייע בשיפור חילוף החומרים.

6
קלוריות

אפרסק 50 גרם
#0257

פטל 50 גרם
#0256

טבעי 100 גרם
#0106

לימון 50 גרם
#0255

*מומלץ לא לצרוך יותר מ-400 מ"ג קפאין ליום (200 מ"ג לנשים הרות או מיניקות).
מוצרי הרבלייף אינם מיועדים לאבחון, טיפול, ריפוי או מניעה של מחלות כלשהן

חליטה מחממת

הרתיחו **ליטר מים** וחלטו בהם את פירות היער האהובים עליכם. הוסיפו **2 כפיות של משקה צמחי נמס בטעם פטל.** חמים ומנחם, זהו הפינוק המושלם ללא רגשות אשם לערב מרגיע.

קק"ל	חלבון	פחמימות	קפאין	שומן
6 ג'	**0.2 ג'**	**1.3 ג'**	**85 ג'**	**0 ג'**

תה קר מרענן

חלטו גרגרי רימון וכמה פרוסות תפוז **בליטר מים** במשך הלילה. **הוסיפו קרח, 2 כפיות משקה צמחי נמס בטעם לימון וגרגרי רימון טריים** ותיהנו ממשקה מרענן, מושלם ליום קיץ חם.

קק"ל	חלבון	פחמימות	קפאין	שומן
6 ג'	**0 ג'**	**1.4 ג'**	**85 ג'**	**0 ג'**

ערכים תזונתיים למנת הגשה אחת של משקה צמחי נמס בהתאם להוראות ההכנה על גבי התווית, ללא תוספות.

SKIN

סדרת מוצרי טיפוח לניקוי והגברת הלחות בעור.

מכילים ויטמינים ומינרלים רבים, כמו גם תמציות צמחים ושמנים אתריים למראה זוהר וניחוחות רעננים וכובשים. יוצרים שינוי במראה העור כבר לאחר שבוע אחד של שימוש.

ג'ל עיניים ממצק #0770

מסייע בשיפור מראה העור העדין מסביב לעיניים. משפר את המוצקות והגמישות של עורכם*.

מי פנים מרעננים ☀🌙 #0767

מי פנים מועשרים באלוורה, ללא אלכוהול עם ניחוח הדרים; מעניקים לחות ורעננות לעור.

סרום לצמצום קמטוטים ☀🌙 #0829

סרום המסייע בהפחתת סימני גיל נראים לעין*.

מסכת חימר מטהרת בניחוח מנטה #0773

מסכה במרקם קרמי; מועשרת בחימר בנטוניט להסרת לכלוך וספיחת שומן. 💧לעור רגיל עד שמן

ג'ל ניקוי לפנים בניחוח הדרים ☀🌙 #0766

ניקוי עמוק עם גרגרים; מחדש ומרענן את העור ומעניק לו מראה זוהר ובריא. 💧לעור רגיל עד שמן

ג'ל ניקוי עם אלוורה #0765

תכשיר ניקוי על בסיס אלוורה להרגעת עור הפנים, מסיר את האיפור בקלות ומשאיר את עור הפנים נקי ורענן. 💧לעור רגיל עד יבש

* במדגם נוסה על נבדקים למוצקות וגמישות במדידה חזותית ודירוג מומחים במרווחים של 7 ו-42 ימים. בקרב 45% מהנבדקים נצפה שיפור במוצקות/גמישות העור מתחת לעיניים לאחר 42 ימים.

טוב לדעת

מוצרי טיפוח העור שלנו אינם מכילים פרבנים וסולפטים.
המוצרים נבדקו על ידי רופאי עור.

קרם לילה מחדש ☾ #0827

קרם עשיר המסייע בהזנת לחות לטווח ארוך ומאפשר לכם להתעורר עם עור חלק ורך יותר.

פילינג פירות יער #0772

תרחיץ עם גרגירי פירות יער לחידוש מיידי של עור הפנים. עשיר בנוגדי חמצון, מסיר תאי עור מתים ובכך תורם לחידוש ורעננות העור.

קרם לחות יומי לברק טבעי ☀ #0830

תחליב לחות המעניק לעור ברק טבעי ומראה זוהר ובריא.

קרם לחות והגנה עם SPF 30 ☀ #0828

קרם לחות עם הגנה ארוכת טווח, משאיר את העור חלק ורך. מספק הגנה רחבה מפני קרני UVA/UVB.

קרם לחות לעיניים #0771

מסייע במזעור מראם של קמטים וקמטוטים מסביב לעיניים, אזור שנוטה להתייבשות בשל כמות קטנה של בלוטות שומן.

Herbal Aloe

סדרת מוצרי טיפוח המבוססים על אלוורה ומרכיבים טבעיים

מעניקים הזנה חיצונית נכונה לשיער ולגוף למראה מיטבי ולשמירה על הופעה בריאה וחיונית!

חיזוק ושיקום השיער

שמפו אלוורה לחיזוק השיער #2564

- מחזק את השיער פי 10 לאחר שימוש אחד בלבד*.
- מפחית את שבירת השיער ב-90% עם חלבון חיטה שעבר הידרוליזה.
- מסייע בהגנה, תיקון וחיזוק השיער*.
- נוסחה משמרת צבע.

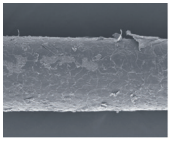
מרכך אלוורה לריכוך השיער #2565

- מחזק את זקיקי השיער, לתחושה רכה לאחר שימוש אחד בלבד.
- מרכך עשיר בחלבון חיטה מתקדם.
- נוסחה משמרת צבע.

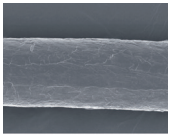
תוצאות מחקר

- משאיר את השיער חזק יותר פי 10
- מפחית את שבירת השיער ב-90%

לפני
מבנה שערה פגום במיוחד.



אחרי
שיפור משמעותי במבנה השערה.



* When used in conjunction with the Strengthening Conditioner versus untreated hair. Results based on Strengthening and Breakage Study. Average value obtained from Combing Test conducted by an independent research laboratory on “damaged” hair tresses. Broken fibre counts were compared on untreated hair using Herbal Aloe Strengthening Shampoo and Strengthening Conditioner.

טוב לדעת

מוצרי טיפוח השיער והעור שלנו אינם מכילים פרבנים וסולפטים.

נקיון וטיפוח העור

סבון אמבט וגוף אלוורה #2566

- מנקה בעדינות מבלי להסיר שמנים חיוניים מהעור.
- תערובת של אלוורה, שמן זית וויטמינים A ,C ו-E להזנת העור.
- ניחוח נקי ומרענן.

תחליב ידיים וגוף אלוורה #2563

- הוכח קלינית כמלחלח את העור, להזנה עמוקה.
- לחות לכל היום.
- אלוורה וחמאת שיאה אפריקאית נספגות במהירות ומשאירות את העור עם תחושה רכה וחלקה.

תרחיץ ידיים וגוף אלוורה #2561

- חומרי ניקוי עדינים המופקים מצמחים.
- שלושה חומרי לחות מרככים המסייעים בהקלה על יובש ומעניקים לעור לחות עמוקה.
- תערובת של תמציות צמחים מסייעת בשמירה על עור בריא.

ג'ל אלוורה מרגיע #2562

- יכולת מוכחת להחלקת העור.
- מועשר באלוורה ובצמחים המרככים, מלחלחים ומרגיעים את העור.
- ללא בושם.

גלו את הפוטנציאל שלכם
תזונת ספורט ללא פשרות

HERBALIFE 24
NUTRITION FOR THE 24-HOUR ATHLETE

מיקוד, דיוק ועבודה קשה - אלה התכונות המגדירות ספורטאים דגולים; אותן תכונות הנחו את צוות הרבלייף ביצירת סדרת מוצרי הספורט הראשונה ל-24 שעות: Herbalife24.

הידעתם?

הסיבות העיקריות הגורמות לתשישות במהלך תחרות הן ירידה ברמת האנרגיה והתייבשות. פעילות גופנית אינטנסיבית ו/או ממושכת, גורמת לעייפות שרירים כתוצאה מדלדול מאגרי הגליקוגן (פחמימות). מחקרים הוכיחו שצריכת פחמימות המספקות גלוקוז מיד לאחר אימון בעצימות גבוהה עשויה לסייע בהתאוששות השרירים. ההשפעה המיטבית מושגת בצריכת פחמימות לאחר פעילות גופנית, בסך הכול בכמות של 4 גרם לכל ק"ג משקל גוף, בתוך 4 השעות הראשונות ולא יאוחר מ-6 שעות.

הכוח המניע העומד מאחורי מגוון מוצרי Herbalife24 הוא ד"ר ג'ון הייז, מנהל מוצרים בכיר בהרבלייף. כאצן מירוצי שדה המתחרה גם ברכיבת אופניים ובגלישת סקי, הייז יודע בדיוק מה נדרש כדי לעמוד בצרכים התזונתיים של ספורטאים.

סדרת מוצרי הספורט Herbalife24

בין אם אתם אצנים חובבים או ספורטאים מקצוענים, סדרת מוצרי הספורט H24 מציעה את כל מה שאתם זקוקים לו כדי לסייע לגוף בהכנה לאימון, באימון ובהתאוששות. כסדרת מוצרי התזונה הראשונה בשוק המיועדת ל-24 שעות, אין פלא שיותר מ-190 קבוצות ספורט, ספורטאים ואירועים ברחבי העולם משתמשים במוצרי H24 כדי להגיע לביצועים הטובים ביותר.

איכות ובטיחות

כל אצוות מוצרים בסדרת מוצרי H24 נבדקת להימצאותם של חומרים אסורים על ידי צד שלישי בלתי תלוי.
לפרטים נוספים, בדקו את תווית המוצר.

INFORMED
WE TEST · YOU TRUST
SPORT
BANNED SUBSTANCE TESTED EVERY BATCH

HERBALIFE 24

PRO MAX
משקה התאוששות לאחר אימון

25 גר' חלבון

190 קלוריות

משקה התאוששות עשיר בחלבון לשימוש לאחר אימוני כוח

- לשימוש לאחר פעילות גופנית אנאירובית.
- מכיל 25 גרם חלבון התורם לצמיחה ותחזוקה של מסת השריר.
- ברזל התורם לחילוף חומרים תקין, להפקת אנרגיה, ייצור תקין של כדוריות דם אדומות ולהובלת חמצן בגוף.
- אינו מכיל צבעי מאכל, חומרי טעם או ממתיקים מלאכותיים.
- מכיל 190 קלוריות למנה.

שוקולד	1 ק"ג	# 1437

HERBALIFE 24
NUTRITION FOR THE 24-HOUR ATHLETE

פורמולה 1 ספורט

תחליף ארוחה מאוזנת לספורטאים

INFORMED WE TEST · YOU TRUST
SPORT
BANNED SUBSTANCE TESTED EVERY BATCH

18 גר' חלבון

22 ויטמינים ומינרלים

219 קלוריות

תדלקו את האתלט הפנימי שבכם

- תיהנו משייק טעים עשיר בחלבון חלב איכותי התורם לצמיחה ותחזוקה של מסת השריר.
- מכיל מגנזיום שתורם לתפקוד שרירים תקין ולסינתזת חלבון.
- מכיל 22 וויטמינים, דוגמת ויטמין D שתורם לתפקוד התקין של מערכת החיסון.
- שייק תחליף ארוחה מאוזנת, אידיאלי לאנשים פעילים.

וניל 524 גר' #1432

משקה ספורט

CR7 DRIVE

CRISTIANO RONALDO
HERBALIFE–SPONSORED ATHLETE

"TO BE THE BEST YOU NEED THE BEST"

תפרצו את גבול היכולת שלכם

- משקה היפוטוני טעים ומרענן לשתייה במהלך האימון.
- שילוב של פחמימות ואלקטרוליטים, המוכח ביכולתו לשפר ביצועי סיבולת*.
- משפר את ספיגת המים במהלך האימון** ומסייע בשמירה על מאזן מלחים ונוזלים תקין
- פורמולה המכילה אלקטרוליטים חיוניים: 249 מ"ג נתרן ו-142 מ"ג מגנזיום למנה.
- מכיל 100% מהקצובה היומית המומלצת של ויטמינים B12 ו-B1 שתורמים למטבוליזם תקין ולהפקת אנרגיה***.
- פחות מ-100 קלוריות למנת הגשה ומסייע בניהול צריכת הקלוריות שלכם.
- טעם אסאי, ללא חומרי טעם או ממתיקים מלאכותיים.

ויטמינים B1 ו-B12

נתרן מגנזיום ואשלגן

97 קלוריות

* שילוב של פחמימות עם אלקטרוליטים תורם לשמירה על ביצועי הסיבולת במהלך אימון ממושך.
** תמיסות פחמימות-אלקטרוליטים משפרות את ספיגת המים בזמן פעילות גופנית.
*** ויטמין B1 ו-B12 תורמים לחילוף חומרים רגיל שמניב אנרגיה.

* שילוב של פחמימות עם אלקטרוליטים תורם לשמירה על ביצועי הסיבולת במהלך אימון ממושך.
** תמיסות פחמימות-אלקטרוליטים משפרות את ספיגת המים בזמן פעילות גופנית.
*** ויטמין 1 ו-12 תורמים לחילוף חומרים רגיל שמניב אנרגיה. ; ערך התייחסות לתזונה.

540 גר'	מק"ט 1466

HERBALIFE 24
NUTRITION FOR THE 24-HOUR ATHLETE

הוועד האולימפי בישראל

גילי לוסטיג

מנכ"ל, הוועד האולימפי

"הרבלייף הפכה להיות חלק מהמשפחה האולימפית בישראל ושותפה נאמנה לדרך. אנו מעריכים מאד את התמיכה רבת השנים של החברה בוועד האולימפי בישראל ובנוסף במספר ספורטאים באופן אישי. הרבלייף היא חלק בלתי נפרד מאתנו ולכן החלטנו להרחיב את שיתוף הפעולה המוצלח בינינו לשמונה השנים הבאות, בדרך למשחקים האולימפיים בפריז 2024 ובלוס אנג'לס ב-2028. תזונה מבוקרת הינה מרכיב חשוב במעטפת הרפואית המלווה את הספורטאים, ומהווה גורם חשוב בהצלחתם. הרבלייף, הנחשבת לחברה מובילה בתחומה בעולם רואה בתמיכה בספורט האולימפי בישראל חיבור טבעי לערכי המותג של מצוינות ומובילות"

ISRAEL ישראל

OFFICIAL PARTNER

HERBALIFE NUTRITION

איילת וינשטיין

דיאטנית קלינית וספורט RD. MSc.

ראש תחום התזונה של ספורטאי הסגל האולימפי בישראל

בשנים האחרונות הצטבר מידע רב על יחסי הגומלין שבין תזונה וספורט. תזונת ספורט חיונית לשמירה על בריאותם של ספורטאי ההישג, לשיפור ההתאוששות בין האימונים ובמהלך תחרויות ולמקסום יכולות הביצוע שלהם. בזמן תחרויות ואימונים ממושכים, ספורטאי הישג עלולים לפתח חסרים תזונתיים והן בשל הפגיעה בזמינות מזון עשיר ברכיבי תזונה במקום האימונים. לכן, חלק מההנחיות התזונתיות כוללות שימוש בתוספי תזונה כהשלמה לתזונה מאוזנת.

הוועד הפראלימפי בישראל

הוועד הפראלימפי הישראלי

יעל לנדר

ראש תחום הישגי, סגלים פראלימפים

HERBALIFE NUTRITION

"השאיפה למצוינות בספורט בעידן המודרני העלתה את מודעות הספורטאים והצוות המקצועי והרפואי לדרישות המוגברות והייחודיות שנובעות מהעיסוק בספורט תחרותי. כחלק בלתי נפרד מההכנה של ספורטאי ההישג לתחרויות, ניתן דגש מיוחד להרכב ואיכות התזונה. הספורטאים הפראלימפים נעזרים במוצרי הרבלייף כחלק מתפריט התזונה הקבועה שלהם לפני, במהלך ואחרי אימונים ותחרויות במטרה לשפר יכולות ביצוע, לאפשר התאוששות מיטבית לאחר ביצוע מאמץ גופני ולמנוע או לקצר את משך הופעת פציעות ספורט."

אילנה קרטיש

היאבקות נשים, סגנית אלופת אירופה 4 פעמים ברציפות בין השנים 2013-2016

תזונה נכונה מספקת לי אנרגיה כדי לתפקד בעומסים גבוהים באימונים אינטנסיביים, ומאפשרת לי להכין את עצמי באופן המקסימלי לקרב, גם פיזית וגם מנטלית.

מוטו: "ספורטאי אמיתי זה אחד שלא רק הולך בדרך, אלא הופך לדרך עצמה"

שחר שגיב

טריאתלט, חבר המשלחת הישראלית למשחקים האולימפיים, טוקיו 2021

הגוף שלנו הוא המקדש שלנו, ועלינו לעשות ככל שניתן כדי לשמור עליו במצב הבריא והטוב ביותר מבחינה פיזית, מנטלית ותזונתית. חשוב לי להקפיד לתת לגוף שלי את מה שהוא צריך במידה הנכונה ובזמן הנכון כדי לעזור לו להתאושש ולהשתפר פיזית, כדי להשיג תוצאות טובות יותר.

מוטו: "אל תפחדו להיכשל, כישלון הוא הזדמנות לשיפור עצמי ואפשרות להתחיל מחדש בדרך טובה יותר"

עמוד 27/26

פורמולה 1

וניל	550 גרם	#0141	פירות טרופיים	550 גרם	#0144
שוקולד	550 גרם	#0142	וניל כשר למהדרין	550 גרם	#0145
תות	550 גרם	#0143	מלון	550 גרם	#2793
וניל עוגיות	550 גרם	#0146	קפוצ'ינו	550 גרם	#1171

עמוד 23

אבקת חלבון

240 גרם #0242

בקרוב!

עמוד 39

הרבלייפליין מקס

30 קפסולות, 42 גרם

עמוד 31

מרק עגבניות גורמה

21 מנות

672 גרם קופסה #0155

עמוד 30

חטיפי חלבון

כל אריזה מכילה 14 חטיפים

שוקולד בוטנים	#0259
וניל שקדים	#0258
לימון	#0260

עמוד 29/28

פורמולה 1 אקספרס

שוקולד	#2669
פירות יער ויוגורט	#2670

עמוד 44

תרמו קומפליט

90 טבליות **#0050**

עמוד 45

טאנג קוואי פלוס

60 טבליות **#0003**

עמוד 48

משקה צמחי אלוורה

טעם טבעי 473 מ"ל **#0006**

מנגו 473 מ"ל **#1065**

עמוד 35

Cell-U-Loss

120 טבליות **#0111**

עמוד 41/40

אבקת סיבים תזונתיים בטעם תפוח

30 מנות, 213 גרם **#2864**

עמוד 43

שיזנדרה פלוס

60 טבליות **#0022**

עמוד 50

משקה צמחי נמס

טבעי 100 גרם	**#0106**
לימון 50 גרם	**#0255**
פטל 50 גרם	**#0256**
אפרסק 50 גרם	**#0257**

עמוד
53/52

הרבלייף SKIN

1. ג'ל ניקוי אלוורה 150 מ"ל	#0765
2. ג'ל ניקוי בניחוח הדרים 150 מ"ל	#0766
3. פילינג פירות יער 120 מ"ל	#0772
4. מסכת חימר מטהרת בניחוח מנטה 120 מ"ל	#0773
5. מי פנים צמחיים 50 מ"ל	#0767
6. סרום לצמצום קמטוטים 50 מ"ל	#0829
7. ג'ל עיניים ממצק 15 מ"ל	#0770
8. קרם לחות לעיניים 15 מ"ל	#0771
9. קרם לחות יומי לברק טבעי 50 מ"ל	#0830
10. קרם לחות מגן SPF 30 50 מ"ל	#0828
11. קרם לילה מחדש 50 מ"ל	#0827

עמוד
55/54

הרבלייף ALOE

1. שמפו מחזק 250 מ"ל	#2564
2. מרכך מחזק 250 מ"ל	#2565
3. סבון אמבטיה וגוף 1 יחידה	#2566
4. תרחיץ ידיים וגוף 250 מ"ל	#2561
5. תחליב ידיים וגוף 250 מ"ל	#2563
6. ג'ל מרגיע 250 מ"ל	#2562

עמוד
59/58

פורמולה 1 ספורט

וניל	524 גרם	#1432

PRO MAX

שוקולד	1 ק"ג	#1437

עמוד
61/60

משקה ספורט היפוטוני
CR7 DRIVE

אסאי	540 גרם	#1466

HERBALIFE NUTRITION

מק"ט 6240 Herbalife International, Inc. כל הזכויות שמורות.