

Herbalife[®]



KATALOG PRODUKTÓW



A close-up photograph of a young woman with long dark hair, smiling warmly. She is holding a clear glass filled with a brown, frothy beverage, likely a Herbalife shake. The glass has the 'Herbalife' logo printed vertically on it. She is wearing a maroon t-shirt, a gold watch with a black strap, and a green bracelet. The background is softly blurred, showing a kitchen setting with a wooden shelf and a black mug.

Odżywianie dla życia

Spis treści

Gdy kupujesz produkty Herbalife, uważamy, że to coś więcej niż jednorazowy zakup – to część planu na całe życie, dotyczącego poprawy ogólnego samopoczucia, zarówno od wewnątrz, jak również na zewnątrz.

Twój organizm może optymalnie funkcjonować tylko wtedy, gdy jest zasilany odpowiednimi składnikami odżywczymi. Nie zawsze można pozyskać je łatwo z samej żywności. Nasza gama produktów została opracowana tak, by wypełnić luki idealnie zbilansowanej kombinacji wszystkich niezbędnych składników odżywczych wraz z bezpośrednim zarządzaniem, aby pomóc Ci osiągnąć cele.

1

Białko
Str. 18–39

2

**Witaminy
i składniki
mineralne**
Str. 40–49

3

**Fitoskładniki
odżywcze**
Str. 50–51

4

**Zdrowe
tłuszcze**
Str. 52–53

5

Błonnik
Str. 54–59

6

Nawodnienie
Str. 60–63

7

Piękno
Str. 64–71

8

Sport
Str. 72–85

Odżywianie i pielęgnacja

Zmiana stylu życia może być trudna. Niektórzy mogą osiągnąć cele samodzielnie, ale wielu potrzebuje silniejszego bodźca. Posiadanie mentora u boku może mieć znaczenie.

Nasza „Przewaga dzięki Dystrybutorom”

Oferujemy pełen pakiet! Wraz z produktami dostępnymi tylko u naszych Niezależnych Dystrybutorów otrzymujesz także ich wiedzę. Niezależnie od tego, czy chcesz poprawić kondycję, czy kontrolować wagę, osobisty kontakt z Dystrybutorem ukierunkuje Cię odpowiednio i zapewni dostosowany plan osiągnięcia celu w zakresie dobrego samopoczucia, a także wsparcie, motywację, zachętę i odpowiedzialność.

To wyjątkowe, indywidualne i osobiste podejście wyróżnia Herbalife spośród innych firm z branży odżywiania.





Wyznaczanie standardów



**Nie bez powodu Herbalife jest
klasyfikowana jako marka nr 1 na świecie
w kategorii produktów do kontroli
masy ciała i dobrego samopoczucia.**

Nasze produkty zostały opracowane przez naukowców, by wspierać osobiste cele zdrowotne i żywieniowe, wraz z naszą marką Herbalife24 stworzoną specjalnie z myślą o wspieraniu potrzeb żywieniowych sportowców, bywalców siłowni i entuzjastów fitnessu.

Składniki wysokiej jakości

Używamy tylko najwyższej jakości składników od dostawców, którzy wyznaczają wysokie standardy w zakresie upraw i ochrony. W końcu z wysokiej jakości składników powstają produkty premium, którym ufają nasi klienci. Nasze produkty, produkcja i model biznesowy otrzymały wiele międzynarodowych nagród, potwierdzając nasze wysokie standardy jakości.



ISO 17025 potwierdza techniczne możliwości laboratoriów i spójność wyników



Partie produktów Herbalife24® są testowane przez niezależne instytucje pod kątem zawartości substancji niedozwolonych. Więcej informacji znajdziesz na etykietach produktów.





Wsparte wiedzą, naukową



Światowej klasy eksperci

Nasze produkty są wsparte wiedzą naukową i globalną siecią ponad 300 lekarzy i ekspertów w dziedzinie odżywiania, nauki i zdrowia, którzy zapewniają jakość i pełną zgodność z przepisami prawa. Kierując się badaniami, kierując się jakością, bez kompromisów, dostarczamy doskonałość na każdym poziomie.

Wypróbowane i przetestowane

Testujemy, testujemy i jeszcze raz testujemy – oto, co robimy! Wewnętrznie i poprzez zewnętrzne organizacje certyfikujące uzyskujemy potwierdzenie, że nasze produkty są najlepsze w swojej klasie.





Wspaniałe produkty zdobywają wspaniałe nagrody

Nasze zaangażowanie w innowacje i naukę zaowocowało nagrodami dla naszych produktów na całym świecie.



Najbardziej innowacyjny produkt spożywczy dla sportowców

Nagroda Food+, Turcja



Produkt Roku

Zdrowie i odżywianie, Wielka Brytania



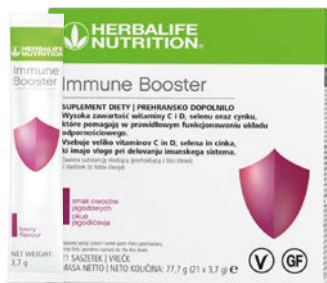
Produkt Roku

Belgia



Najlepszy zamiennik posiłku

Nagroda Fitness, Grecja



Produkt Roku

Francja i Niderlandy



Kobieta Marka Roku

Polska



Zdrowa Marka Roku

Polska



Od ziarna



do produktu

Wspaniałe produkty biorą się ze wspaniałych składników

W Herbalife gwarantujemy produkty najwyższej jakości, przestrzegając naszego wewnętrznego procesu produkcji i kontroli jakości „od ziarna do produktu”.

Inwestujemy w odpowiedzialne metody uprawy, a nasz międzynarodowy zespół naukowców i producentów jest zaangażowany w pozyskiwanie najlepszych surowców. Każdy składnik przechodzi wewnętrzną analizę, byśmy mieli pewność, że spełnia surowe specyfikacje. Od plantacji herbaty w Chinach i farm aloesu w Meksyku po farmy soi w USA, używamy najlepszych składników do tworzenia wyjątkowych produktów.

Dokładamy wszelkich starań, by produkty Herbalife spełniały lub przewyższały nasze własne standardy jakości oraz standardy naszej branży. Czystość i wartość odżywcza każdego składnika nie pozostawiają żadnych wątpliwości, podobnie jak integralność procesów, które stosujemy.



Nasi farmerzy
obsiewają pola



i uprawiają
ziemię,



by zapewnić
jakość



gwarantowaną
przez cały
czas,



aż produkt trafi
do Twoich rąk.

Odżywiając i planetę

Fundacja Herbalife (HNF)



Dzięki wsparciu Dystrybutorów i pracowników, HNF przekazuje miliony dolarów na rzecz 167 domów dziecka, szpitali, szkół i organizacji w 59 krajach. Tylko w 2021 roku wsparliśmy ponad 216 000 dzieci i ich społeczności.

Nutrition for Zero Hunger (NFZH)

Dążymy do realizacji idei wyrażonej hasłem „żadnych pustych talerzy”. Nasza inicjatywa NFZH jest zgodna z celem zrównoważonego rozwoju nr 2 Organizacji Narodów Zjednoczonych – zero głodu. To wezwanie do podjęcia odważnych działań w celu wyeliminowania głodu do 2030 roku, osiągnięcia bezpieczeństwa żywnościowego, lepszego odżywiania i promowania zrównoważonego rolnictwa.



Aby pomóc w realizacji celu, wspieramy organizacje zajmujące się tymi kwestiami, takie jak Feed the Children, The Hunger Project i Power of Nutrition.



ludzi

Idealne śniadanie

Rozpocznij poranek od naszego zdrowego i zbilansowanego śniadania – świetnie smakuje i jest pełne składników odżywczych, a jego przygotowanie zajmuje kilka sekund.



1. Odżywianie

Koktajl odżywczy Formuła 1

Odżywiaj swój organizm
pysznie kremowym koktajlem
Formuła 1 – posiłkiem pełnym
składników odżywczych.



2. Nawodnienie

AloeMax

Nawodnij się, wypijając szklanę
AloeMax – tłoczonego na zimno soku
z aloesu, naturalnie odświeżającego
i mającego niską zawartość kalorii.

3. Orzeźwienie

Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty

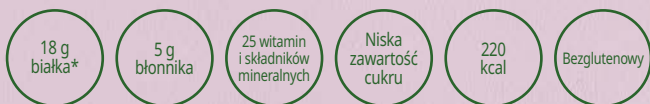
Orzeźwij się filiżanką smacznego
Rozpuszczalnego napoju ziołowego.
Każda porcja z ekstraktami zielonej
i czarnej herbaty zawiera 85 mg* kofeiny.



* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią). Nie należy przekraczać jednorazowej dawki 200 mg kofeiny.

Formuła 1

Wypełnione wysokiej jakości białkiem roślinnym oraz 25 niezbędnymi witaminami i składnikami mineralnymi. Nasze odżywcze koktajle Formuła 1 są dostępne w dziewięciu pysznych smakach, w pojemnikach lub poręcznych saszetkach, które sprawdzają się doskonale, gdy jesteś „w drodze”.



*Po wymieszaniu z mlekiem półtłustym



O smaku
bananowym
21 porcji
550 g #4462



O smaku
café latte
21 porcji
550 g #4465



O smaku
ciasteczkowym
21 porcji
550 g #4467



O smaku mięty
z czekoladą
21 porcji
550 g #4471



O smaku malin
i białej czekolady
19 porcji
500 g #4469



O smaku delikatnej
czekolady
21 porcji
550 g #4468

Opinia klientów

„Pod względem smaku i konsystencji
nie mają sobie równych”.



O smaku
truskawkowo-
malinowym
21 porcji
550 g #4463



O smaku owoców
leśnych
21 porcji
550 g #4470



O smaku
waniliowo-
śmietankowym
21 porcji
550 g #4466



O smaku
waniliowo-
śmietankowym
30 porcji
780 g #048K

Saszetki



O smaku waniliowo-śmietankowym
7 x 26 g, 182 g #053K

O smaku ciasteczkowym
7 x 26 g, 182 g #228K

O smaku delikatnej czekolady
7 x 26 g, 182 g #228K

Opinia klientów

„Dodanie Protein drink mix do mojego zwykłego koktajlu F1 sprawia, że nabiera on cudownie gęstej i gładkiej konsystencji”.



Idealny posiłek

Ulepsz swoje śniadanie, łącząc Protein drink mix z Formułą 1, by uzyskać zdrowy posiłek z większą ilością białka i błonnika oraz mniejszą zawartością kalorii niż zwykły koktajl Formuła 1.

Lub wymieszaj Protein drink mix Wegański z Formułą 1, by przygotować zdrowy posiłek bez laktozy, w 100% wegański, zawierający idealną równowagę białka, błonnika, witamin i składników mineralnych.



Protein drink mix Wegański i Koktajl odżywczy Formuła 1

24 g
białka

26 witamin
i składników
mineralnych

Bezglutenowy

O smaku waniliowo-śmietankowym 21 porcji, 550 g #4466

O smaku waniliowym 20 porcji, 560 g #172K

Formuła 1 Wytrawny posiłek

Sycący, rozgrzewający i pożywny posiłek, który można szybko przygotować – Formuła 1 o smaku grzybowo-ziółowym zapewnia bogatą i kremową zupę, która jest pełna smaku.



Delektuj się
wszystkimi zaletami
Formuły 1 w formie zdrowego
i pysznego posiłku o wytrawnym smaku.

19 g
białka*

216
kcal*

25 witamin
i składników
mineralnych

Wegański

Bezglutenowy

21 porcji, 550 g

#092K

* Stosując koktajle zastępujące posiłek Formuła 1 w celu kontroli wagi lub zarządzania wagą ciała, należy przestrzegać instrukcji przygotowania podanej na etykiecie produktu.

Tost z salsą pomidorową o smaku grzybowym

Czas przygotowania:

10 minut

Czas opiekania: 5 minut



Składniki na jedną porcję

2 miarki (26 g) F1 Wytrawny posiłek

300 g świeżych pomidorów, pokrojonych w grubą kostkę
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
1 (50 g) czerwona cebula, drobno pokrojona
1 czerwone chili, pokrojone w plasterki
Po 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry, mięty i bazylii plus trochę do przybrania
2 limonki
50 ml wody
2 kromki (60 g) chleba razowego

Krok 1. W dużej misce wymieszaj pomidory, czosnek, czerwoną cebulę, chili i zioła. Dopraw czarnym pieprzem. Odstaw na 5 minut.

Krok 2. Zetrzyj skórkę z limonek i wyciśnij sok. Dosyp F1 Wytrawny posiłek, dolej 50 ml zimnej wody. Całość wymieszaj z salsą. Podpiecz kromki chleba, pokrój w trójkąty. Podawaj z salsą i posiekanymi ziołami do przybrania tostów.

Wartości odżywcze w porcji*:

Wartość energetyczna (kcal)	311
Białko (g)	20
Tłuszcze (g)	4,9
w tym nasycone (g)	0,8
Węglowodany (g)	16
w tym skrobie (g)	30
Błonnik (g)	14
Sól (g)	1,9

* Nasz produkt zapewnia pełne korzyści odżywcze opisane na swojej etykiecie tylko wówczas, gdy zostanie przyrządzony zgodnie z instrukcją na etykiecie.

Opinia klientów

„Jest pyszna i kremowa...
Świetna alternatywa na
zimne wieczory”.

Batony Express

HERBALIFE NUTRITION.

Formuła 1

Express
Baton - zbilansowany

Środek spożywczy zastępujący posiłek do korekty masy ciała i zbilansowanego odżywiania

- Wysoka zawartość białka
- 25 witamin i składników mineralnych

smak gorzkiej czekolady

Najwyższy poziom protein i białek w porcji Baton. Płynny składnik.

7 BATONÓW (56 g KAŻDY)
MASA NETTO: 392 g (7 x 56 g e)

HERBALIFE NUTRITION.

Formuła 1

Express
Baton - zbilansowany posiłek

Środek spożywczy zastępujący posiłek do kontroli masy ciała i zbilansowanego odżywiania

- Wysoka zawartość białka
- 25 witamin i składników mineralnych

smak żurawiny i białej czekolady

Najwyższy poziom protein i białek w porcji Baton. Płynny składnik.

7 BATONÓW (56 g KAŻDY)
MASA NETTO: 392 g (7 x 56 g e)

HERBALIFE NUTRITION

209
kcal

25 witamin
i składników
mineralnych

15 g
białka

7 g
błonnika

Bez
sztucznych
barwników

Wegetariański

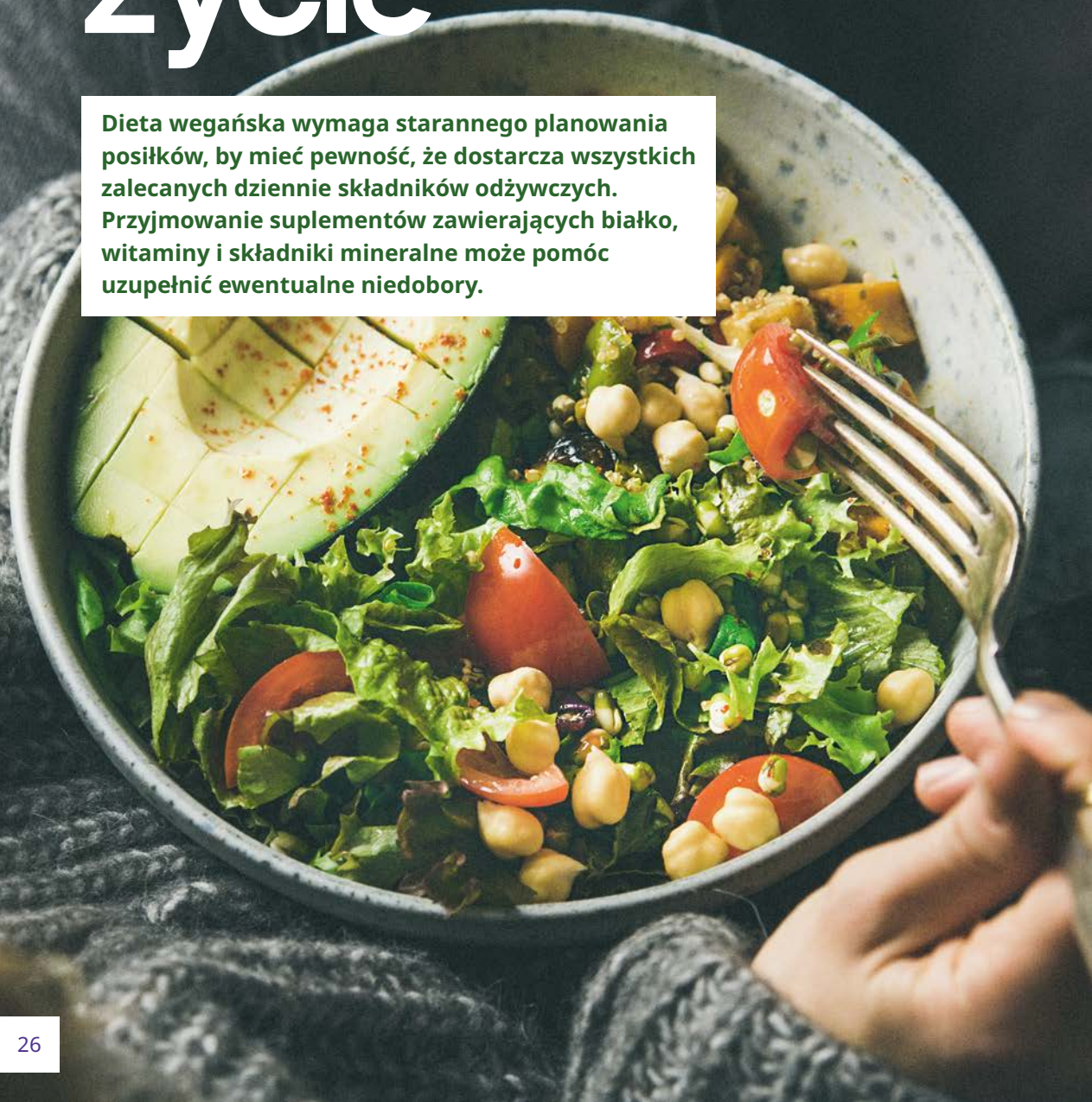
smak gorzkiej czekolady #4472

smak żurawiny i białej czekolady #4473



Wegańskie życie

Dieta wegańska wymaga starannego planowania posiłków, by mieć pewność, że dostarcza wszystkich zalecanych dziennie składników odżywczych. Przyjmowanie suplementów zawierających białko, witaminy i składniki mineralne może pomóc uzupełnić ewentualne niedobory.



Planuj z wyprzedzeniem, by iść naprzód

Przechodząc na dietę wegańską, musisz uzupełnić białka i niezbędne aminokwasy łatwo dostępne w mięsie, a także witaminę D i wapń zwykle pozyskiwane z nabiału.

Białko można znaleźć w pokarmach roślinnych, takich jak fasola, soczewica, produkty pełnoziarniste i tofu. Jednak w przeciwieństwie do większości białek zwierzęcych, zwanych „kompletnymi”, ponieważ zawierają wszystkie dziewięć aminokwasów niezbędnych, większości produktów roślinnych (z wyjątkiem soi) brakuje jednego lub więcej aminokwasów. Dlatego trzeba spożywać bardziej zróżnicowaną żywność. Na przykład aminokwas egzogeny, którego brakuje w fasoli, grochu i soczewicy, występuje obficie w pełnych ziarnach. A to, czego brakuje produktom pełnoziarnistym, może dostarczyć fasola – całkiem to wygodne!



Pomocne może być stosowanie odżywek z białkami roślinnymi, takich jak nasz **Protein drink mix Wegański (str. 21)** zawierający białko sojowe, który pomoże uzupełnić spożycie przy stosunkowo niewielkiej liczbie kalorii. Odżywki proteinowe można łatwo dodawać do koktajli, zup i wypieków.

Nasz pyszny **Tri Blend Select (str. 29)**, zawierający białka z grochu, siemienia lnianego i komosy ryżowej, to proteinowy koktajl dostępny w dwóch smakach: bananowym i kawowo-karmelowym.

Jeśli jesteś na diecie wegańskiej, powinieneś zadbać o suplementację wapnia, witamin D i B12 oraz żelaza i cynku, by zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na niezbędne składniki odżywcze.

**Zobacz witaminy
i minerały (str. 46-47).**



Niezbędne składniki odżywcze



Wapń



Witamina D



Żelazo



Cynk



Witamina
B12

Kawa z mocą białka



High Protein Iced Coffee

Każda partia została fachowo zaparzona z ziaren kawy Robusta espresso 100%, by napój był gładki i wyrazisty w smaku. Kawa w najlepszym wydaniu, dostarczająca 80 mg kofeiny*, 15 g białka, bez dodatku cukru i tylko 80 kalorii w porcji. Wystarczy dodać wodę – i już można naładować baterie!



Latte macchiato 14 porcji, 308 g #012K

Mocha 14 porcji, 322 g #011K



* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią).

Naturalny wybór



Tri Blend Select

Nasz wegański koktajl proteinowy o bogatym smaku ma moc dzięki starannie dobranej mieszance grochu, komosy ryżowej i siemienia lnianego, która dostarcza białka kompletnego* oraz błonnika, witamin i składników mineralnych.

20 g
białka

6 g
błonnika

Witamina C

Niska
zawartość
cukru

151
kcal

O smaku bananowym

15 porcji, 600 g #013K

O smaku kawowo-karmelowym

15 porcji, 600 g #052K

* Dodatek białka ryżowego zapewnia białko kompletne.

Bilansowanie spożycia białka

– dlaczego to ważne?

Białko pełni wiele ważnych funkcji w organizmie, dlatego odpowiednie jego spożycie, dostosowane do Twojej wagi i masy mięśniowej, ma zasadnicze znaczenie. Białko to makroskładnik odżywczy składający się z 21 „cegiełek” zwanych aminokwasami, które wspierają wzrost masy mięśniowej oraz utrzymanie mięśni i kości.



Właściwa równowaga

Najtrafniejszą metodą oszacowania zapotrzebowania na białko jest beztłuszczowa masa ciała (bez tkanki tłuszczowej), ale możesz użyć całkowitej masy ciała jako wskazówki. Obliczenie na podstawie masy ciała polega na pomnożeniu kilogramów przez 1,5, co wyznacza rozsądny poziom dziennego spożycia białka w gramach. Zatem osoba ważąca 64 kg powinna starać się spożywać około 100 g białka dziennie.



Źródła białka

Soja jest jednym z najlepszych źródeł roślinnych, ponieważ dostarcza „białka kompletnego” zawierającego wszystkie 9 aminokwasów niezbędnych. Inne źródła to orzechy, nasiona i soczewica - „białka niekompletne”, dlatego musisz łączyć różne źródła, by uzyskać korzyści, jakie zapewnia każde z nich. Korzystając z naszej gamy odżywczych koktajli, możesz mieć pewność, że zawierają one białka kompletne potrzebne do zaspokojenia Twoich potrzeb żywieniowych.



Zwiększenie spożycia białka

Można przyjąć, że popularne źródła żywności białkowej zawierają około 25 g białka, a białkowe przekąski (**np. Batony proteinowe Herbalife**) - około 10 g. Jeśli potrzebujesz zwiększyć spożycie białka, zamienniki posiłków lub koktajle proteinowe mogą wypełnić lukę – możesz dopasować je do swoich osobistych potrzeb. Zobacz **Formułę 1 – Koktajl odżywczy lub Wytrawny posiłek, Tri Blend Select i Protein drink mix Wegański**, by znaleźć opcje odpowiednie dla wegan.



Herbalife

Zaspokój swoje zapotrzebowanie na białko

Utrzymanie właściwego dziennego spożycia białka może być łatwe.

Nasza gama produktów białkowych to wygodny sposób na utrzymanie zalecanego dziennego spożycia białka na docelowym poziomie.





Protein drink mix

Pyszny, wysokiej jakości koktajl proteinowy, który można mieszać z Formułą 1 lub spożywać samodzielnie.



O smaku waniliowym

21 porcji, 588 g #2600



Protein drink mix Wegański

Ultra kremowy napój o smaku waniliowym. Zmieszaj z Formułą 1, by uzyskać zdrowy, wegański posiłek lub delektuj się nim solo jako koktajlem.



O smaku waniliowym

20 porcji, 560 g #172K



Pro 20 Select

Wszechstronny koktajl proteinowy, który wspiera Twoje zapotrzebowanie na białko, błonnik, witaminy i składniki mineralne.



O smaku waniliowym

15 porcji, 630 g #1660



Odżywka białkowa Formula 3

Łatwy sposób na zwiększenie spożycia białka w jednym kroku.



40 porcji, 240 g

#0242

Sprytny sposób na proteinowe przekąski

W przeciwieństwie do obiegowej opinii, przekąski mogą być pomocne dla osób chcących pozostać na właściwej drodze do realizacji swoich celów w zakresie odżywiania.

Co więcej, stanowią dodatkową okazję zasilenia organizmu składnikami odżywczymi! W badaniu klinicznym wykazano, że zdrowe, niskokaloryczne przekąski w opakowaniach zawierających nieduże porcje pomagają jeść mniej w ciągu dnia¹.

Wyborna zupa pomidorowa

Pysznie przyprawiona śródziemnomorskimi ziołami, rozgrzewająca przekąska gotowa w kilka chwil, która dostarcza 8 razy więcej białka niż zwykła zupa pomidorowa².

7 g
białka

4 g
błonnik

104
kcal

21 porcji, 672 g

#0155



¹ Praca zbiorowa pod redakcją Nijke (2016). Przekąski, sytość i waga. Adv. in Nutrition, 7(5).

² Skład pokarmowy, Agencja Standardów Żywności oraz Instytut Badań Żywności w Wielkiej Brytanii, 2006 r.



Batony proteinowe

Zaspokój swoją chęć na czekoladę pyszną, wysokobiałkową przekąską lub delektuj się nią jako zastrzykiem białka, gdy ćwiczysz.

10 g
białka

104
kcal

Czekoladowo-orzechowy	14 x 35 g, 490 g #3972
Waniliowo-migdałowy	14 x 35 g, 490 g #3968
Cytrynowy	14 x 35 g, 490 g #3976



Nie są smażone



Chipsy proteinowe

O smaku cebulowo-śmietanowym

Delektuj się gładkim, pikantnym smakiem Chipsów proteinowych smakujących kwaśną śmietaną i cebulką.

12 g
białka

Bezglutenowe

Wegetariańskie

10 porcji, 30 g

#142K



Chipsy proteinowe

O smaku barbecue

Rozpieść swoje kubki smakowe subtelnie wędzoną nutą Chipsów proteinowych o smaku barbecue.

11 g
białka

Bezglutenowe

Wegetariańskie

10 porcji, 30 g

#141K

*50% mniej tłuszczu niż smażone chipsy ziemniaczane

Chipsy proteinowe



Opinia klientów

„Zaspokaja chętkę
na słone przekąski
bez przekraczania
limitu kalorii.”



Książka kucharska

Prosto z drukarni!

**Już jest: najnowsza edycja naszej Książki
kucharskiej Herbalife, tom 2!**

Stworzyliśmy ekscytującą kolekcję 80 wyjątkowych przepisów z Europy i Afryki, które nadadzą nową jakość sposobowi, w jaki przygotowujesz posiłki i odżywasz swój organizm, oraz rozpieszczą Twoje kubki smakowe. Od „Przysmaków na imprezę” po „Paliwo do treningu” i „Wellness” – na stronach tej książki odkryjesz innowacyjne potrawy, takie jak bakłażany nadziewane warzywami, wegańska tarta flambée, miska acai, placki z platanów czy kuskus z harissą.

Są tutaj także bardzo lubiane dania, które zostały dostosowane do bardziej pożywnych wersji. Te pomysłowe, lekkie i pełne smaku przepisy prezentują nowy poziom wykorzystania Twoich ulubionych produktów Herbalife. Książka kucharska zachęca do sprawiającego więcej przyjemności połączenia z jedzeniem, co zmieni sposób przygotowywania, gotowania, a nawet robienia zakupów – każdy przepis zawiera kod QR do szybkiej listy zakupów.



Herbalife

Książka kucharska



Przygotuj
się do snu

Kiedy ostatnio wypałeś się naprawdę porządnie?

Sen jest tak ważny dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, ponieważ wspomaga funkcjonowanie mózgu, nastrojów i ogólny stan zdrowia. Jeśli, podobnie jak wiele innych osób, masz trudności z wyciszeniem umysłu, włączenie tych kroków do codziennego rytuału naprawdę się opłaci, by ułatwić sobie zdrowy sen.



Uważaj na to, co jesz

Zjedz ostatni posiłek co najmniej trzy godziny przed snem. Pozwala to na prawidłowe trawienie i pomaga uniknąć zgagi, która może utrudniać zaśnięcie.



Ćwicz regularnie

Wiemy, że ćwiczenia przynoszą zdrowiu wiele korzyści, pomagają także zrelaksować się i ułatwiają zasypianie, uwalniając endorfiny, które w naturalny sposób sprawiają, że czujesz się dobrze. Spróbuj ćwiczeń o niskiej intensywności, takich jak joga, pilates lub relaksujący spacer po parku wczesnym wieczorem.



Przygotuj się do odpoczynku

Przestrzegaj zasady detoksykacji cyfrowej, zgodnie z którą nie należy korzystać z komputerów i innych urządzeń tego typu na co najmniej godzinę przed snem – obejmuje to także oglądanie telewizji!



Odstresuj się, stosując techniki relaksacji

Godziny wieczorne to doskonała pora na zastosowanie technik relaksacyjnych. Poświęć trochę czasu na odprężenie ciała i umysłu, wykonując relaksujące ćwiczenia rozciągające i oddechowe lub praktykując medytację.



Trzymaj się ustalonego rytmu

Choć życie może utrudniać regularność snu, dołóż wszelkich starań, by codziennie kłaść się spać i wstawać o tej samej porze, by wypracować stały rytm.



Delektuj się napojem na wieczór

Sięgnij po **Night Mode Herbalife**, napój o smaku rumiankowo-brzoskwinowym z ekstraktem z szafranu i witaminami (ryboflawiną i B6), ciesząc się chwilą wytchnienia.

Odkryj sen swoich marzeń

Night Mode Herbalife

Uspakajający napój na wieczór zawierający ekstrakt z szafranu, który, jak wykazano naukowo, poprawia jakość snu w ciągu 7 dni*. Ekstrakt z szafranu pomaga zmniejszyć bezsenność**, może również poprawić nastrój po przebudzeniu i zwiększyć poziom melatoniny wieczorem, co wspomaga cykl czuwania i snu**.

Niezbędny dla dobrego samopoczucia, zdrowy sen umożliwia organizmowi regenerację i naprawę, jednocześnie zwiększając jasność umysłu i równowagę emocjonalną, poprawiając nastrój, poziom energii i koncentrację.



Night Mode zawiera też mieszankę witamin, które pomagają wspierać prawidłowe funkcje psychologiczne i utrzymanie prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego***. Zoptymalizuj swój sen, włączając Night Mode do swojego wieczornego relaksu. Usiądź wygodnie, odpręż się i delektuj subtelnym, rumiankowo-brzoskwiniowym smakiem.



21 porcji, 550 g

#282K

* Efekt widoczny zazwyczaj po 7 dniach przyjmowania 28 mg ekstraktu szafranu dziennie - w oparciu o wyniki badań klinicznych.

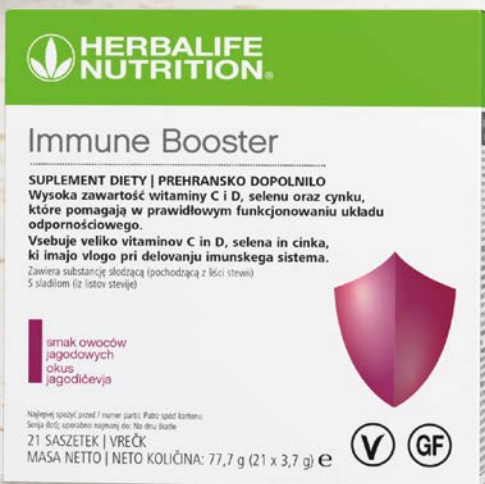
** Efekty widoczne zazwyczaj po 28 dniach przyjmowania 28 mg ekstraktu szafranu dziennie - w oparciu o wyniki badań klinicznych.

*** Witamina B6 i ryboflawina



Mądre odżywianie dla Twojego układu odpornościowego





Immune Booster

Wysoka zawartość witamin C i D oraz selenu i cynku, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego i ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym. Kilkanaście opublikowanych badań wykazało, że produkt fermentacji EpiCor® pomaga zapewnić korzyści zdrowiu układu odpornościowego i jelit¹.



Smak owoców jagodowych

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

¹ Siedem opublikowanych badań przedklinicznych i osiem opublikowanych badań klinicznych z udziałem ludzi.

Wyreguluj swoją dietę

Witaminy i składniki mineralne to kluczowe mikroelementy niezbędne do wielu codziennych reakcji chemicznych zachodzących w organizmie.

Chociaż zbilansowana dieta jest najlepszym sposobem na pozyskanie tych składników odżywczych, nie zawsze możemy mieć pewność, że spożywane przez nas jedzenie zawiera je w niezbędnych ilościach. Przyjmowanie suplementów witaminowo-mineralnych to wygodny sposób na zbliżenie się do zalecanej dziennej ilości.

Zestawy witamin i minerałów dla kobiet i mężczyzn

Opracowane specjalnie z myślą o potrzebach kobiet i mężczyzn, wszechstronne wsparcie odżywiania dostarczające 24 kluczowych składników odżywczych, w tym mikroelementów, których organizm nie jest w stanie sam wytworzyć ani utrzymać. Stworzone do współdziałania z Twoim ulubionym koktajlem Formuła 1.*

Witaminy
A i C

Ryboflawina
i magnez

Kwas
pantotenowy

Zestaw dla mężczyzn

60 tabletek, 85,3 g #1745



Witaminy
B6 i B12

Wapń
i cynk

Zestaw dla kobiet 60 tabletek, 85,3 g #1819



* Każda porcja zapewnia 71 różnych korzyści zdrowotnych, od odporności i zoptymalizowanej sprawności fizycznej i psychicznej, po zdrowe włosy, skórę i paznokcie.



Niteworks®

Odżywianie organizmu, gdy śpisz. Chroni swoje komórki przed stresem oksydacyjnym. Wysoka zawartość witamin C i E przyczynia się do ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym.

Witaminy
C i E

L-arginina
L-cytrulina
L-tyauryna

15 porcji, 150 g

#3150



Xtra-Cal®

Dzienna dawka zawiera ponad 100% Referencyjnych Wartości Spożycia wapnia potrzebnego do utrzymania zdrowych kości i zębów.

Witamina D

Wapń
i magnez

90 tabletek, 133 g

#0020

Active Mind Complex

Wesprzyj funkcjonowanie swojego mózgu



Udowodniono naukowo, że wspomaga skupienie, koncentrację i pamięć roboczą – nawet w najbardziej intensywnych dni.

Opracowany przez ekspertów, z opatentowanym ekstraktem z mięty zielonej i mieszanką starannie dobranych witamin wspierających prawidłowe funkcje psychologiczne, sprawność umysłową i funkcjonowanie układu nerwowego.

Wegański

Kwas foliowy

Bezglutenowy

Kwas pantotenowy

Witaminy C, B6 i B12

60 kapsulek, 40,2 g

#243K



Phyto Complete

Phyto Complete działa tak intensywnie jak Ty. Zawiera Fiit-NS™, składnik o potwierdzonym działaniu wspierającym zmniejszenie obwodu talii i tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej oraz zwiększenie witalności i energii.*

Starannie opracowana formuła z Fiit-NS™, witaminą C i chromem. Fiit-NS™ to przebadane naukowo połączenie witaminy B3 z ekstraktami roślinnymi, między innymi z guarany, zielonej herbaty, grejpfrutów, winogron i czarnej marchwi, dostarczającymi fitoskładników odżywczych i naturalnej kofeiny.

Zapewnia 100% Referencyjnych Wartości Spożycia witamin A i C w celu wspierania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego.

Wegański

Bez
sztucznych
substancji
słodzących

Bezglutenowy

Bez
sztucznych
aromatów

Bez
dodatku
cukrów

60 kapsulek, 42,8 g

#236K



* Phyto Complete zawiera Fiit-NS™, składnik, który wspomaga zmniejszenie obwodu talii i masy tłuszczu brzusznej oraz zwiększenie witalności i energii. W połączeniu z programem zbilansowanego odżywiania i ćwiczeń. Uczestnicy badania mieli BMI > 25.

Czym są fitoskładniki odżywcze?

Fitoskładniki zostały przebadane pod kątem silnych właściwości przeciwutleniających; mogą zapewniać wiele korzyści zdrowotnych, takich jak wspieranie zdrowia metabolicznego. Można znaleźć je w owocach, warzywach, przyprawach, a nawet jadalnych kwiatach. Często przekazują produktom żywnościowym swoje barwniki nadające kolor, jak na przykład marchew zawierająca karotenoidy czy pomidory mające w sobie likopen.





Nasycone są złe. Wielonienasycone są dobre... Prawda jest trochę bardziej skomplikowana.

Dziś wiemy, że chodzi bardziej o osiągnięcie równowagi, zwłaszcza między spożyciem wielonienasyconych tłuszczów omega-3 i omega-6. Odpowiednia ilość (250 mg dziennie) kwasów tłuszczowych omega-3, EPA i DHA, przyczynia się do utrzymania prawidłowego wzroku i funkcji mózgu, a także do prawidłowej pracy serca.

Dieta zachodnia

Typowa dieta zachodnia dostarcza nadmiaru tłuszczów ogółem i nasyconych, natomiast za mało zdrowych, takich jak tłuszcze z ryb, orzechów, oliwy z oliwek i awokado.

Ponieważ tłuszcze są skoncentrowanym źródłem kalorii, Filozofia Herbalife zaleca ograniczenie ich spożycia do nie więcej niż 30% dziennej wartości kalorii. Spożywanie oleju rybiego ma wpływ na zdrowie mózgu, więc postaraj się jeść tygodniowo dwie porcje tłustych ryb, takich jak sardynki, łosoś lub pstrąg.

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 (EPA i DHA), występujące w rybach, nie są wydajnie produkowane przez nasz organizm, dlatego musimy pozyskiwać je z pożywienia. Pomagają również wspierać zdrowie serca. Nie przepadasz za rybami? Zatem suplement diety może okazać się pomocny.



Herbalifeline® Max

Bogaty w kwasy
tłuszczowe omega-3



Suplement diety dostarcza zwiększone poziomy kwasów tłuszczowych omega-3, EPA i DHA (na kapsułkę¹), które wspierają pracę serca¹, utrzymanie prawidłowego widzenia² i funkcjonowanie mózgu². Wegetariańska kapsułka żelowa z dodatkami olejków eterycznych z tymianku i mięty pieprzowej, które pomagają odświeżyć smak.

375 mg EPA
w kapsułce

250 mg DHA
w kapsułce

30 kapsulek, 42 g

#0043



© Zaaprobowany przez
Friends of the Sea.
Więcej informacji można
znaleźć na stronie
FRIENDOFTHESEA.ORG

Zalecane stosowanie



Utrzymanie prawidłowego
funkcjonowania serca¹
Utrzymanie prawidłowego
widzenia²
Utrzymanie prawidłowego
funkcjonowania mózgu²



Utrzymanie
prawidłowego
poziomu
trójglicerydów
we krwi³



Utrzymanie
prawidłowego
ciśnienia krwi⁴

¹ Średnio 3 razy więcej EPA i DHA w porównaniu z dotychczasową formułą Herbalifeline. ² Korzystny efekt występuje przy spożyciu 250 mg EPA i DHA dziennie.

³ Korzystny efekt występuje przy spożyciu 2 g EPA i DHA dziennie.

⁴ Korzystny efekt występuje przy spożyciu 3 g EPA i DHA dziennie. Nie należy przekraczać dziennego spożycia z suplementów 3 g EPA i DHA łącznie.

Twój organizm uwielbia błonnik





To właśnie błonnik pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.

Jest to rodzaj węglowodanów, który nie ulega rozkładowi w układzie pokarmowym człowieka, więc w większości przechodzi niestrawiony przez jelito cienkie, zwiększając masę wypróżnień.

Chociaż jest to tak ważny składnik diety, przeciętnie spożywamy go mniej niż połowę zalecanej dziennej ilości wynoszącej 25 g. Nasze suplementy bogate w błonnik mogą pomóc w zwiększeniu spożycia, chociaż najlepiej zwiększać je powoli, pijąc jednocześnie mnóstwo wody.



Beta heart®

Zawiera kluczowy składnik OatWell®, beta-glukan owsiany, który obniża lub utrzymuje poziom cholesterolu we krwi. Wymieszaj 2 miarki proszku z wodą, ulubionym napojem lub koktajlem.



15 porcji, 229 g

#0267



Napój błonnikowy

Pyszny sposób na zwiększenie spożycia błonnika na co dzień i wspomaganie prawidłowego trawienia. Możesz wymieszać go z samą wodą lub ulubionym Koktajlem odżywczym Formula 1.



30 porcji, 204 g

#2554



Zadbaj o swoje jelita

Dla prawidłowego trawienia



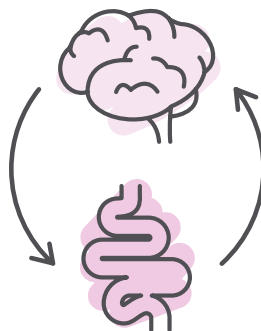
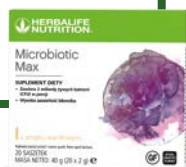
Pomysł spożywania bakterii nie wydaje się atrakcyjny, dopóki nie docenisz korzyści i łatwości, z jaką możesz je suplementować w swojej diecie!

To, co jesz, odgrywa kluczową rolę w dbaniu o zdrowie jelit i ich mikroflory, które współpracują ze sobą, by pomóc Twoim dwóm mózgom pracować razem w symbiozie. Zgadza się, mamy „drugi mózg” – złożony układ trawienny, który wysyła informacje do naszego „pierwszego mózgu” i odbiera je stamtąd oraz wykorzystuje je do regulacji funkcji trawiennych. Prebiotyki to produkty żywnościowe bogate w błonnik, takie jak owoce, warzywa, fasola i produkty pełnoziarniste. Są siłą życiową dla probiotyków wpływających na inne narządy i układy organizmu, pomagając utrzymać w normie poziom cukru i cholesterolu we krwi. Naszemu organizmowi brakuje zdolności do trawienia niektórych węglowodanów i błonnika, więc drobnoustroje w jelitach wykonują tę pracę za Ciebie.

Twoje źródło prebiotyków

Dzisiejszy styl życia w ciągłym pośpiechu oznacza, że wielu z nas nie spożywa wystarczającej ilości żywności zawierającej dobre źródła prebiotyków. Twój organizm potrzebuje połączenia prebiotyków i probiotyków, dlatego tak ważne jest przyjmowanie suplementów. Probiotyki stymulują wzrost i aktywność dobroczynnych bakterii w przewodzie pokarmowym – tych samych bakterii, które zostały pobrane z żywności lub suplementów. Ich bogatym źródłem jest żywność fermentowana, na przykład jogurt i kefir, w których przekształcają cukier i węglowodany w kwasy. Wszystkie mają do odegrania rolę we wzmacnianiu kontroli odpowiedzi immunologicznej organizmu. Uważa się, że mają pozytywny wpływ na nastrój.

Sprawdź nasz Microbiotic Max (str. 59), by wspierać zdrowie jelit.



Opinia klientów

„Waniliowy smak sprawia,
że idealnie pasuje do
każdego koktajlu F1.”



Microbiotic Max

Opracowany, by oferować połączenie probiotyków i błonnika prebiotycznego, dostarczając w porcji 2 miliardy żywych bakterii (CFU). Nie zawiera substancji słodzących, barwników ani substancji konserwujących. Nie wymaga przechowywania w lodówce, co sprawia, że idealnie nadaje się do zabrania go ze sobą wszędzie, dokądkolwiek się wybierasz.



Smak waniliowy

20 saszetek x 2 g, 40 g #173K

* Dodawaj Microbiotic Max po wymieszaniu i używaj płynów o temperaturze poniżej 25°C, by nie wpłynęły na skuteczność produktu.

Woda z wartością, dodaną

Przy intensywnych treningach możesz wyświadczyć swojemu organizmowi przysługę, gasząc pragnienie specjalnie opracowanym napojem sportowym - zarówno w trakcie ćwiczeń, jak też po ich zakończeniu.

Dodatek soli mineralnych

Kiedy się pocisz, tracisz ważne sole mineralne, takie jak sód, chlorki i potas. Często nazywane elektrolitami, są niezbędne dla organizmu. Napoje dla sportowców mogą zwiększyć spożycie płynów i dostarczyć magnezu, który przyczynia się do równowagi elektrolitowej w trakcie ćwiczeń.

Wypróbuj **Hydrate Herbalife 24**, bezkaloryczny napój elektrolitowy, lub **LiftOff Max Herbalife 24** zawierający kofeinę i witaminy B6, B12 i C, które przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.





Urozmaicaj smak

Innym sposobem na utrzymanie nawodnienia jest urozmaicanie smaku wody. Wypróbuj **AloeMax Herbalife** zawierający 97% soku z aloesu, który wzbogaca napój o subtelny smak aloesowy. Aby łatwiej rozbudzić się rano, sięgnij po **Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty**. To wyjątkowa mieszanka ekstraktów z liści zielonej herbaty i orange pekoe z dodatkiem ekstraktu z nasion kardamonu i sproszkowanych kwiatów hibiskusa. Każda porcja zawiera 87,5 mg kofeiny, która poprawia nastrój - a przy tym przyczynia się do nawodnienia organizmu, ponieważ umiarkowane ilości kofeiny nie działają odwadniająco.

Nawodnienie Seria z aloesem

Napój aloesowo- ziołowy koncentrat

Dodaje wodzie orzeźwiającego smaku mango, by pomóc Ci osiągnąć odpowiednią ilość płynów w ilości około 2 litrów dziennie.

40% soku
z aloes vera

Bez
dodatku
cukrów*

Bez
sztucznych
aromatów
i barwników

Smak oryginalny 473 ml #0006

Mango 473 ml #1065

* smak oryginalny

AloeMax

Nasze ręcznie zbierane liście aloesu są starannie selekcjonowane. Prosto z plantacji trafiają do Twojej szklanki.

97%
soku
aloes vera

2 kcal
w porcji

Bez
aromatów,
substancji
słodzących
i barwników

473 ml #1196



Nawodnienie Seria z herbata



Rozpuszczalny napój ziołowy z ekstraktami herbaty

Obudź się dzięki orzeźwiającemu napojowi ziołowemu, zawierającemu 87,5 mg kofeiny*.

- Wyjątkowe połączenie orange pekoe - tradycyjnej czarnej herbaty z zieloną oraz ekstraktami z hibiskusa i kardamonu.
- Możesz delectować się nim na zimno lub ciepło.

Niskokaloryczny

Bez dodatku cukru

Smak oryginalny

30 porcji, 51 g #178K
60 porcji, 102 g #179K



Smak cytrynowy

30 porcji, 51 g #180K



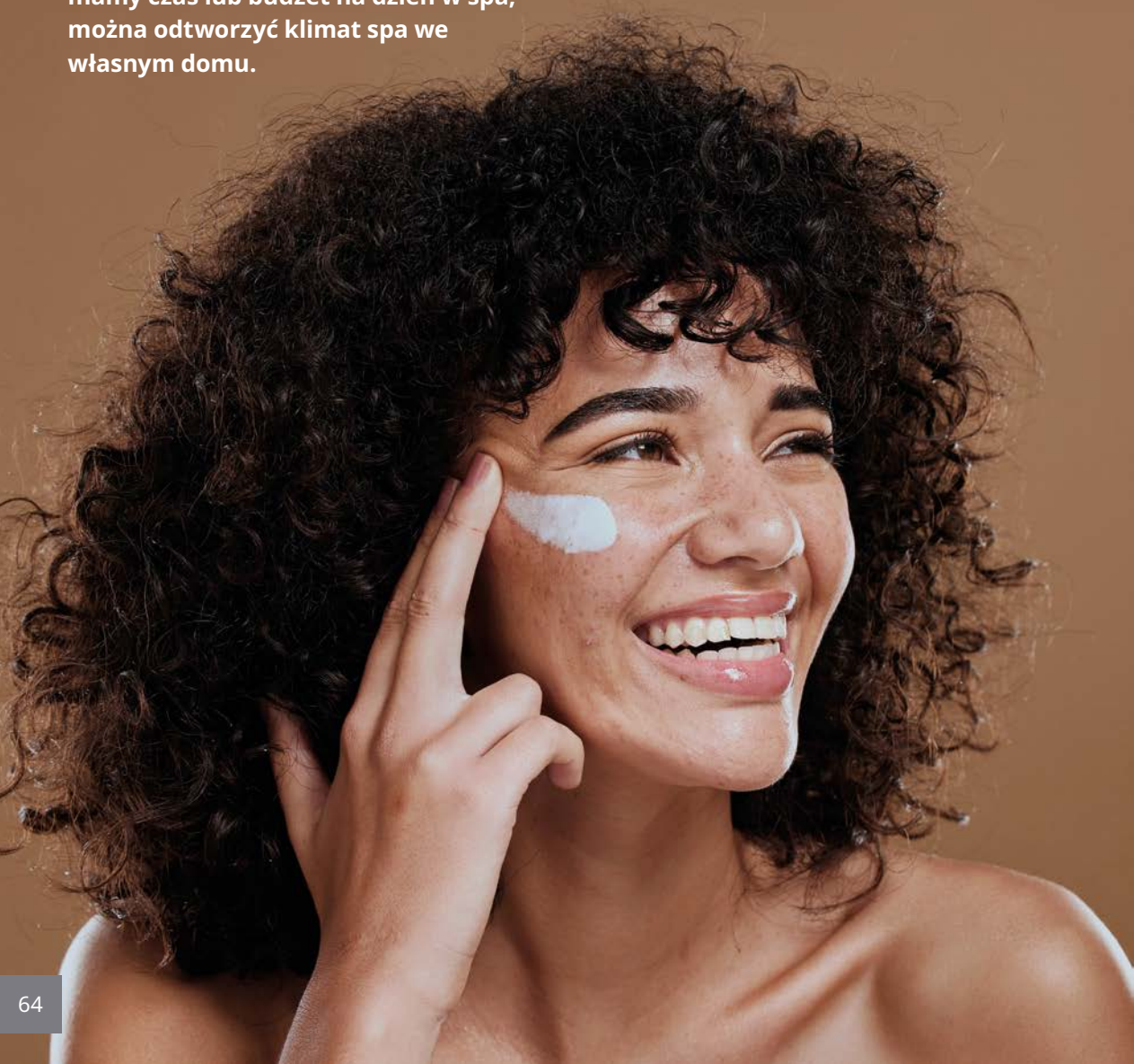
Smak brzoskwiniowy

30 porcji, 51 g #181K

* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią).

Stwórz dzień spa w swoim domu

Dbanie o siebie jest bardzo ważne dla dobrego samopoczucia. Choć nie zawsze mamy czas lub budżet na dzień w spa, można odtworzyć klimat spa we własnym domu.



Relaksująca kąpiel w bąbelkach

Zapał świecę lub dwie, włącz relaksującą muzykę i dodaj odrobinę ulubionego kosmetyku do kąpieli (bez zawartości siarczanów). Przyjemna, ciepła kąpiel złagodzi napięcie mięśni, otworzy pory skórne i oczyści umysł z natrętnych myśli.

Nie masz wanny? Ciepły, parowy prysznic może zadziałać równie dobrze. Na zakończenie wymasuj ciało mocnym strumieniem zimnej wody i zobacz, jak ujędrnia skórę!

Nie zapomnij o włosach

Zadbaj również o zniszczone, suche lub puszące się włosy. Wybierz odpowiednią odżywkę do swojego rodzaju włosów i nałóż ją na końcówki w trakcie kąpieli, by miała czas na intensywne nawilżenie i odżywienie.

Zobacz **serię kosmetyków do pielęgnacji skóry Herbalife (str. 66-71)**, by znaleźć inspirację na dzień spa.

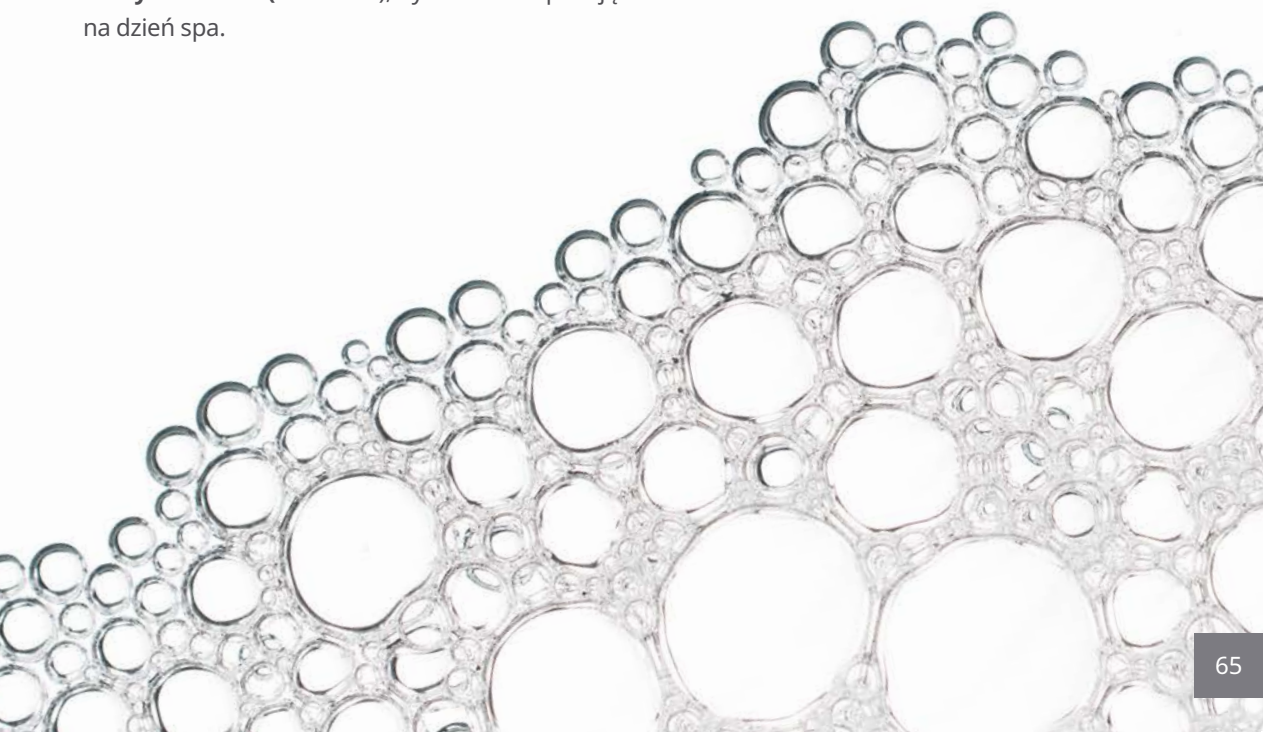
Rozpieszczaj skórę twarzy

Dzięki dobrej maseczce na twarz możesz uzyskać takie same rezultaty jak w spa, a pozostawienie jej na twarzy w trakcie kąpieli pozwala ciepłu i parze wodnej rozluźnić zatkane pory. Wypróbuj maseczkę zawierającą glinę bentonitową ze względu na jej niesamowite właściwości tonizujące i absorpcyjne.

Nawilżanie od stóp do głów

Nałożenie balsamu nawilżającego, gdy skóra jest jeszcze wilgotna, naprawdę zatrzyma w niej wilgoć, zapewniając bardziej młodzieńczy wygląd skóry, która stanie się jedwabiście miękka.

Poświęcenie czasu na zadbanie o siebie jest nieocenione, niezależnie od tego, czy wybierzesz kojącą kąpiel z bąbelkami, maseczkę na twarz, czytanie książki lub relaks przez 5 minut przy filiżance kawy.



Ukojenie

Kojący żel oczyszczający z aloesem

Delikatny kosmetyk do oczyszczania skóry pozostawia uczucie miękkości i czystości.

150 ml

Skóra normalna - sucha #0765



Oczyszczanie

Wygładzający żel oczyszczający z cytrusami

Mikro-granulki głęboko oczyszczają i odświeżają skórę, przywracając jej zdrowy blask.

150 ml

Skóra normalna - tłusta #0766

Kącik urody

Kosmetyki z linii Herbalife SKIN nie mają w swoim składzie parabenów i siarczanów, natomiast zawierają składniki roślinne, takie jak aloes, oraz witaminy C, E i B3, by nadać skórze bardziej miękką, gładką i promienną wyjątkowość*.

Tonizowanie

Energetyzujący tonik z ziołami

Bezalkoholowy tonik nasycony aloesem zapewnia skórze nawilżenie i odświeża ją, niwelując wrażenie zmęczenia*. Pachnie mandarynkami.

50 ml

#0767



Pielęgnacja ukierunkowana

Serum wygładzające zmarszczki

Wielofunkcyjne serum pomaga zmniejszać widoczne oznaki starzenia się skóry*.

50 ml

#0829

Rewitalizacja

Ujędrniający żel pod oczy

Poprawia wygląd okolic oczu.

15 ml

#0770

Odświeżenie

Oczyszczająca maseczka z miętą i gliną

Usuwa zanieczyszczenia i nadmiar sebum dzięki absorpcyjnemu i tonizującemu działaniu gliny bentonitowej*.

120 ml

Skóra normalna – tłusta #0773



* Testowane na ochotnikach pod kątem jednolitości i elastyczności mierzonej wizualnie przez eksperta w odstępach 7 i 42 dni. U 45% badanych zauważono wzrost jednolitości/elastyczności skóry pod oczami w ciągu 42 dni.

Piękna skóra

Opinia klientów...

„Rezultaty są fantastyczne!

Moja skóra wygląda niesamowicie”.

Zdrowy wygląd skóry zaczyna się od wewnątrz za sprawą tego orzeźwiającego, naukowo opracowanego napoju o smaku truskawkowo-cytrynowym. Jest bogatym źródłem peptydów kolagenowych, które zmniejszają zmarszczki wokół oczu i poprawiają elastyczność skóry w 4 tygodnie oraz redukują oznaki cellulitu po 3 miesiącach. Dzięki 9 witaminom i składnikom mineralnym to profesjonalne odżywianie dla Twojej skóry. Wysoka zawartość kluczowych witamin i składników mineralnych wspiera zdrową skórę, włosy i paznokcie*.

Bezglutenowy

Naturalna substancja słodząca i aromat

Efekty po 4 tygodniach**

Odnowa

Collagen Skin Booster

Smak truskawkowo-cytrynowy

30 porcji, 171 g #076K

* Verisol® P i bioaktywne peptydy kolagenowe są znakami towarowymi firmy Gelita AG. ** Efekty dotyczą redukcji zmarszczek wokół oczu oraz poprawy elastyczności skóry po 4 tygodniach stosowania. Pierwsze efekty redukcji widocznych oznak cellulitu po 3 miesiącach. *** Biotyna, miedź, jod, witamina A i cynk pomagają zachować zdrową skórę. Biotyna, selen i cynk pomagają zachować zdrowe włosy.

Ochrona

Ochronny krem nawilżający SPF 30

Na długo nawilża skórę, nadając jej gładkość i miękkość. Zapewnia szerokie spektrum ochrony UVA/UVB.

50 ml

#0828



Złuszczenie

Błyskawicznie wygładzający scrub z jagodami

Bogaty w antyoksydanty scrub z pestkami owoców jagodowych działa złuszcząco, co pomaga zyskać miękką, gładką skórę.

120 ml

#0772

Nawilżenie

Rozświetlający krem nawilżający na dzień

Uniwersalna emulsja nawilżająca o działaniu rozświetlającym dodaje cerze blasku świeżości. Skóra wygląda promiennie nawet bez makijażu.

50 ml

#0830

Odbudowa

Regenerujący krem na noc

Bogaty, luksusowy krem pomaga nocą zapewnić skórze tak bardzo potrzebne nawilżenie.

50 ml

#0827

Nawilżenie

Nawilżający krem pod oczy

Zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek wokół oczu.

15 ml

#0771

Wybierz aloes dla mocniejszych włosów i skóry

Przemysłana pielęgnacja włosów nasycona ekstraktami roślinnymi, wolna od parabenów i siarczanów.



Szampon wzmacniający Herbal Aloe

- Już po pierwszym użyciu włosy stają się 10 razy mocniejsze*.
- Hydrolizowane białko pszenicy pomaga chronić, regenerować i wzmacniać włosy*.

250 ml

#2564



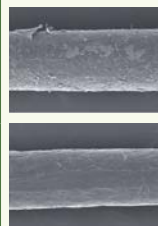
Odżywka wzmacniająca Herbal Aloe

- Wzmacnia włosy, dzięki czemu już po pierwszym użyciu czujesz, że są bardziej miękkie i jedwabiste.
- Zaawansowana odżywka z dodatkiem białka pszenicy

250 ml

#2565

Wyniki badań:



Przed

Mocno uszkodzona struktura włosa.

Po

Widoczna poprawa struktury.

* Używany razem z Odżywką wzmacniającą w porównaniu do włosów, które nie były pielęgnowane. Wyniki uzyskane w teście na siłę i łamliwość. Średnia wartość otrzymana z testu przeprowadzonego przez niezależne laboratorium badawcze na „zniszczonych” włosach. Liczba połamanych włókien została porównana z liczbą połamanych włókien we włosach, które były pielęgnowane Szamponem i Odżywką wzmacniającą z linii Herbal Aloe.



Żel do rąk i ciała Herbal Aloe

- Potrójnie zmiękczające składniki nawilżające pomagają uwolnić skórę od uczucia wysuszenia i głęboko ją nawilżyć.
- Kompozycja ekstraktów z roślin pustynnych pomaga zachować zdrową skórę.

250 ml

#2561



Balsam do rąk i ciała Herbal Aloe

- Nawilża i głęboko odżywia skórę, co potwierdziły badania kliniczne
- Aloe Vera i afrykańskie masło Shea sprawiają, że wchłanianie się szybko i pozostawia uczucie miękkości i gładkości skóry.

200 ml

#2563



Żel kojący Herbal Aloe

- Zawiera Aloe Vera i składniki odżywcze pochodzenia roślinnego, które nawilżają i koją skórę.
- Bezzapachowy

200 ml

#2562

Podaruj swoim włosom intensywny zabieg pielęgnacyjny – nałóż Odżywkę wzmacniającą, zmyj po 5 minutach, by mieć supermiękkie i lśniące włosy.

HERBALIFE

24

NUTRITION FOR THE
24-HOUR ATHLETE

Uwolnij swój potencjał

Niezależnie od tego, czy uprawiasz jogging amatorsko, czy jesteś wyczynowym sportowcem, linia sportowa Herbalife24® zawiera produkty, których potrzebujesz, by łatwiej się przygotować, trenować i regenerować.

Dostosuj swój program Herbalife24



Stosowanie produktu	CR7 Drive	Rebuild Strength	Rebuild Endurance	Hydrate	Prolong	Liftoff Max	Batony proteinowe Achieve
Rano							
Przed treningiem							
W trakcie treningu							
Po treningu							
Wieczorem							

A young woman with blonde hair in a ponytail, wearing a light purple sports bra and dark leggings, is smiling and looking upwards in a gym. She has her arms raised. The background shows a large indoor facility with a high ceiling, ropes, and gym equipment.

Jestem

Pomogę Ci żyć



z Tobą

jak najlepiej

Celem Herbalife jest uczynienie świata szczęśliwszym i zdrowszym. Zadaniem naszych Dystrybutorów jest oferowanie indywidualnej, spersonalizowanej obsługi. Istotą naszej marki jest nie tylko doradzanie w zakresie najlepszych produktów, ale także motywowanie do wprowadzania w styl życia zmian na lepsze. Zaprzyjaźniasz się z odpowiedzialnym partnerem i mentorem, który będzie kontaktował się z Tobą i wspierał na drodze do osiągnięcia celów w zakresie odżywiania i fitness.

**Inwestujemy
w Twój sukces i to
właśnie nazywamy
„Przewagą dzięki
Dystrybutorom”.**

Moc białek

Oto, jak się sprawy mają

Białka składają się z aminokwasów - głównego budulca mięśni, kości, skóry, tkanek i narządów. W trakcie trawienia organizm rozkłada białka na poszczególne aminokwasy, by stworzyć z nich nowe białka - dlatego to ważne, by utrzymywać ich codzienne spożycie na odpowiednim poziomie.

Zwiększenie metabolizmu

Czy wiesz, że Twój organizm zużywa więcej energii na trawienie białek niż węglowodanów? Aby przyspieszyć metabolizm, warto zadbać o optymalne ilości białka w codziennej diecie. Białko pomaga również utrzymać masę mięśniową, a ponieważ tkanka mięśniowa musi wydługoć energię, by wykonywać swoje codzienne zadanie kurczenia się i rozluźniania, jest to również klucz do przyspieszenia metabolizmu.

Zobacz naszą serię produktów H24, by wspierać swoją kondycję na każdym etapie.

Wsparcie odnowy i wzrostu mięśni

Regularne ćwiczenia i odpowiednie spożycie białka przyczyniają się do wzrostu mięśni. Wysokiej jakości białka zawierające wszystkie aminokwasy egzogenne znajdują się w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak chudy drób, wołowina, ryby, nabiał i całe jaja, zaś w diecie wegańskiej - w połączeniu fasoli, soczewicy, produktów pełnoziarnistych i tofu z soi.

Jak znaleźć białko dla siebie

Koktajle proteinowe i suplementy mogą pomóc zwiększyć spożycie białka. Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na białko serwatkowe, czy roślinne, oba mogą przyczynić się do wzrostu mięśni.

Oprócz zbilansowanej diety, koktajle proteinowe są wygodną opcją dla sportowców i osób będących w ciągłym ruchu.



“

„Białko jest niezbędne dla każdego,
a szczególnie dla tych, którzy aktywnie trenują”.

Podnoszenie poprzeczki



Opinia klientów
„Ma wspaniałą konsystencję”

Batony proteinowe H24 Achieve

**Wygodna przekąska
do spożycia po treningu
zawierająca 21 gramów
białka, by zasilać
Twoje cele.**

Te pyszne batony są dostępne w dwóch kuszących smakach: dekadencej gorzkiej czekolady lub przepysznych ciastek z kawałkami czekolady. Nie zawierają sztucznych aromatów ani barwników, są także odpowiednie dla wegetarian!



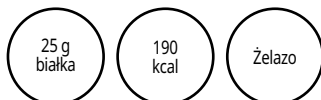
O smaku gorzkiej czekolady	6 porcji, 60 g #150K
O smaku ciastek z kawałkami czekolady	6 porcji, 60 g #149K

Od siły



Rebuild Strength

Regenerujący napój premium z wysoką zawartością białka wspierającego wzrost i utrzymanie masy mięśniowej oraz dodatkiem żelaza, które przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego.



Smak czekoladowy

20 porcji, 1000 g #1437

Rebuild Endurance

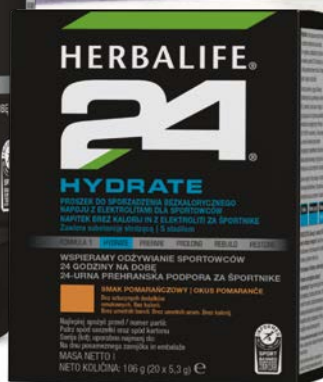
Napój regeneracyjny do spożywania po ćwiczeniach wytrzymałościowych, zawierający wyselekcjonowaną mieszankę węglowodanów, wysokiej jakości białka mleka, żelaza i kluczowych witamin.



Smak waniliowy

20 porcji, 1000 g #1436

do siły



Prolong

Napój węglowodanowo-białkowy opracowany z myślą o długotrwałych, intensywnych ćwiczeniach. Zawiera wybraną mieszankę witamin i składników mineralnych zapewniających zrównoważoną energię.

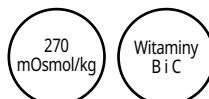


Smak cytrusowy

15 porcji, 900 g #1435

Hydrate

Utrzymaj spożycie płynów za pomocą tego bezkalorycznego napoju elektrolitowego zawierającego 100% RWS dla witaminy C oraz niezbędne witaminy z grupy B, wapń i magnez.



Smak pomarańczowy

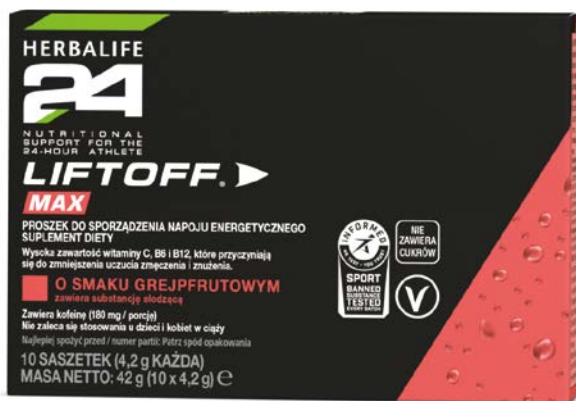
20 saszetek x 5,3 g, 106 g #1433

**Opinia
klientów**

„LiftOff Max
natychmiast daje
mi zasilanie
i energię!”

**LiftOff®
na maksa**

Poczuj orzeźwienie i mocny, energetyzujący smak grejpfruta. Spożywaj przed treningiem lub w dowolnym momencie, gdy chcesz wrócić na właściwe tory.



H24 LiftOff® Max

Dodaj mocy swoim treningom dzięki temu bezcukrowemu napojowi energetycznemu zawierającemu kofeinę i witaminy B6, B12 i C, które pomogą zmniejszyć uczucie zmęczenia.



Smak grejpfrutowy

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

LiftOff®

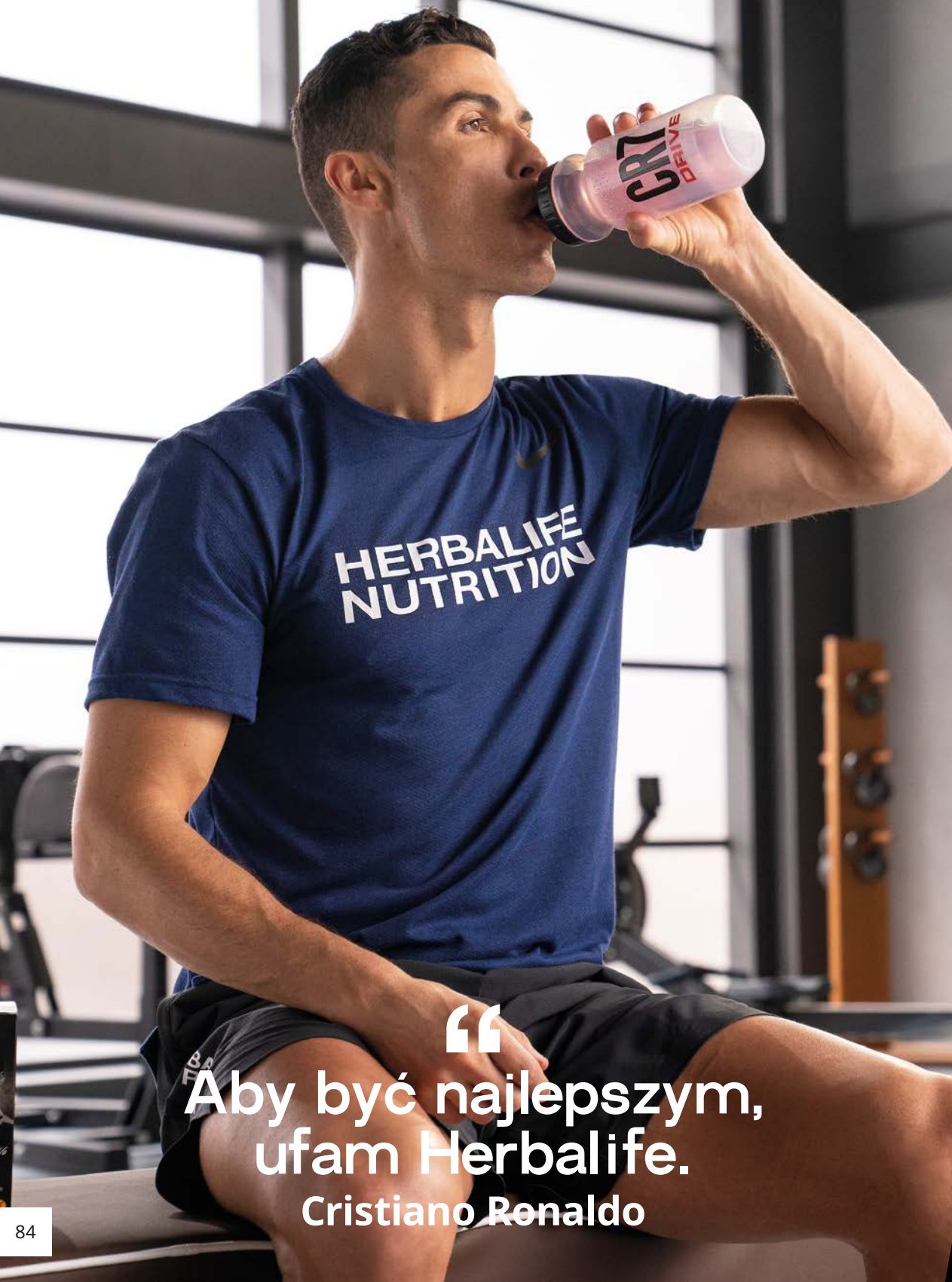


Smak cytrynowy

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



* Zaleca się nie przekraczać dziennego spożycia 400 mg kofeiny z wszystkich źródeł (200 mg w wypadku kobiet w ciąży lub karmiących piersią).



HERBALIFE
NUTRITION

“

Aby być najlepszym,
ufam Herbalife.

Cristiano Ronaldo

CR7 DRIVE

Zasilaj swoje treningi CR7 Drive, hipotonicznym napojem sportowym o naukowej formule, opracowanym we współpracy z Cristiano Ronaldo. Mający smak jagód Acai CR7 Drive łączy roztwór węglowodanowo-elektrolitowy z witaminami B1 i B12, by zapewnić zaawansowane nawilżenie, wytrzymałość i wsparcie metabolizmu.



CR7 Drive

97 kcal
w porcji

249 mg
sodu

142 mg
magnezu

100%
RWS dla
witamin
B1 i B12

Smak jagód Acai

20 porcji, 540 g #1466
10 saszetek x 27 g, 270 g #1467

ZWYCIĘSTWO ZACZYNA SIĘ OD WNĘTRZA

PONAD 190 DRUŻYN
SPORTOWYCH I SPORTOWCÓW
NA CAŁYM ŚWIECIE KORZYSTA
Z PRODUKTÓW
HERBALIFE24, KTÓRE
POMAGAJĄ IM OSIĄGAĆ
NAJLEPSZE WYNIKI.



HERBALIFE 24





Drużyna kobieca Tottenham Hotspur



WZNIEŚ SWÓJ POTENCJAŁ NA WYŻSZY POZIOM

BĄDŹ SWOIM WŁASNYM SZEFEM Z MARKĄ, KTÓREJ MOŻESZ ZAUFAĆ

Niskie koszty rozpoczęcia działalności • Dodatkowy dochód • Rabaty na produkty
Gwarancja zwrotu pieniędzy • Bycie częścią inspirującej społeczności
Pomaganie ludziom w poprawie jakości życia • Szkolenia i wsparcie



WYDRUKOWANO
NA PAPIERZE
W 100%
Z RECYKLINGU

Skontaktuj się ze swoim Dystrybutorem Herbalife już teraz, by dowiedzieć się więcej.

Skontaktuj się ze mną dzisiaj,
by dowiedzieć się więcej:

Herbalife Nutrition ma zaszczyt być członkiem:



PSSB
Polskie
Stowarzyszenie
Sprzedaży
Bezpośredniej

Herbalife



6 2 4 0 P L