



CR7DRIVE
BEYOND THE ATHLETE



HERBALIFE
NUTRITION



СОДЕРЖАНИЕ

От семян до готовой продукции Процесс производства продуктов Herbalife Nutrition, гарантирующий их высочайшее качество для конечного потребителя	4-5
Насколько здоровыми вы хотите быть? Ознакомьтесь с результатами нашего исследования и узнайте, как достичь желаемой цели.	6-7
Наша новинка! Книга рецептов Более 80 вкусных рецептов приготовления разнообразных блюд от закусок до десертов – на основе продуктов Herbalife Nutrition	8-9
Сообщество Herbalife Nutrition Узнайте как группа поддержки поможет вам изменить и улучшить образ жизни	14-15
Идеальный завтрак Что такое полезный и сбалансированный завтрак?	20-21
Новый рецепт! Коктейль «Витаминная бомба» Вкусный рецепт из новой кулинарной книги Herbalife Израиль	25
Формула 1 Все, что вы хотите знать о коктейле Формула 1	26-27
Новый рецепт! Омлет с соусом песто и тофу Вкусный рецепт из новой кулинарной книги Herbalife Израиль	32-33
Гликемический индекс Понятия «гликемический индекс» и «гликемическая нагрузка», и как они влияют на выбор продуктов питания	36-37
Herbalife Skin Линия продуктов для сияния и молодости кожи лица	52-53
Уход за телом и волосами Линия продуктов на основе алоэ вера для ухода за телом и волосами	54-55
Новый продукт! CR7 Drive Новый спортивный напиток, созданный в сотрудничестве со знаменитым футболистом Криштиану Роналду	60-61

Употребляйте продукты Herbalife Nutrition как часть сбалансированной и разнообразной диеты в сочетании со здоровым образом жизни. Для более подробной информации о наших продуктах посетите сайт Herbalife.co.il или свяжитесь с Независимым Партнером Herbalife Nutrition.

Почему Herbalife Nutrition?

Узнайте подробнее о возможностях бизнеса с нашей компанией у Независимого Партнера Herbalife Nutrition!

От семян до готовой продукции



**бренд № 1 в мире в категории
продуктов для контроля веса
и хорошего самочувствия***

Качественные продукты созданные для вас

Мы изучаем потребности клиентов, соединяем результаты наших исследований с последними достижениями науки, а затем наши ученые и диетологи в сотрудничестве с поставщиками мирового уровня создают превосходные продукты для сбалансированного питания. Компания Herbalife Nutrition вложила значительные средства в создание новых лабораторий, оснащенных высокотехнологичным оборудованием для тестирования, в производственные мощности и сырье, а также в талантливые научные кадры для того, чтобы соответствовать жестким стандартам Международной организации по стандартизации (ISO) и Центра сертификации NSF International. Наша задача – сделать сбалансированное питание

максимально простым. Для этого мы инвестируем в науку. Научные руководители компании (в том числе проф. Дэвид Хибер, председатель Научно-консультационного совета Herbalife Nutrition) вот уже более трех десятилетий создают низкокалорийные продукты высокого качества, которые помогают легко перейти к здоровому питанию. От нобелевского лауреата до бывшего директора FDA** – все члены Научно-консультационного совета являются ведущими специалистами в своей области. Их опыт и знания гарантируют качество нашей продукции, эффективность которой подтверждена серьезными научными публикациями и клиническими испытаниями.



Мы строим глобальную производственную сеть. Инвестиции в производственные мощности, технологии и ресурсы, а также стремление производить продукты под крышей компании, укрепляют наши позиции лидера индустрии по качеству продукции и операционным возможностям.

Дэвид Пеццулло главный операционный директор Herbalife Nutrition

*Фонд Нобеля не аффилирован с компанией Herbalife Nutrition и не дает экспертных оценок или гарантий в отношении ее продуктов.

**Источник Euromonitor International Ltd; Здоровье Потребителя, издание 2021 г., в категории продуктов для контроля веса и хорошего самочувствия; по совокупной % доле розничных продаж в денежном эквиваленте, данные 2020 г.

** Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств США

Вы это знали?

Центр инноваций и производства в Уинстон-Салем (штат Северная Каролина), площадь которого составляет более 74.000 кв.м, а протяженность по внутреннему периметру стен – 4,5 км, является крупнейшим предприятием, принадлежащим нашей компании. Открытый в 2014 году, он увеличил наши возможности по обеспечению качественным питанием людей во всех уголках мира.



Наши фермеры засевают поля



возделывают землю



для гарантии качества



нашей продукции



от ее производства до доставки



Специальные ингредиенты

Мы инвестируем в ответственное земледелие и передовые методы производства. Для создания качественных продуктов наша международная команда ученых и производителей использует только лучшие ингредиенты.



Безупречное производство

Мы прилагаем все усилия, чтобы продукты Herbalife Nutrition® соответствовали стандартам качества, принятым в нашей индустрии, и даже превосходили их. Вы можете быть уверены, как в отношении чистоты и пользы каждого ингредиента, так и в добросовестности процесса производства нашей продукции.



Питание с доставкой

Мы используем новейшие технологии для мониторинга условий хранения наших продуктов и гарантируем, что с момента их производства до доставки клиентам они сохраняют все свои полезные свойства и эффективность.

Спросите себя: насколько я хочу быть здоровым?

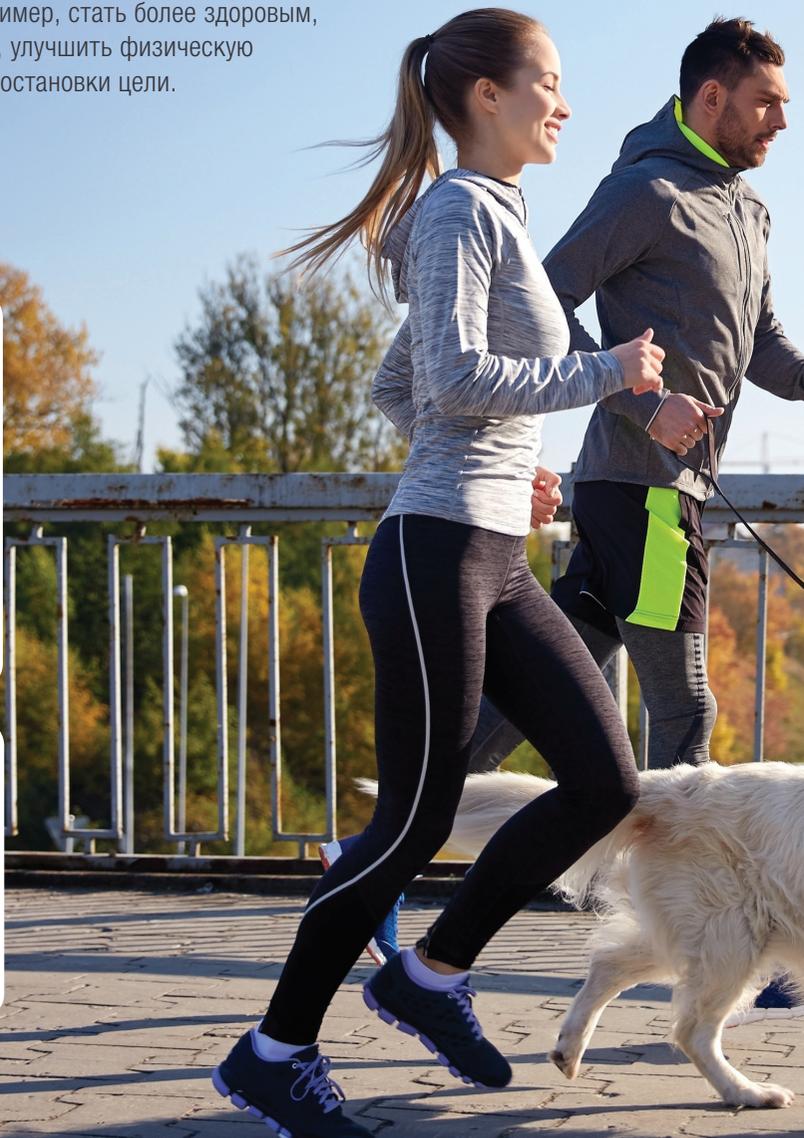
Стать лучшей версией себя – значит не только похудеть, но и осуществить свою мечту: например, стать более здоровым, счастливым и уверенным в себе, улучшить физическую форму. Этот путь начинается с постановки цели.

45%

израильтян приобщают к здоровому и активному образу жизни своих родных и близких¹.

Двое из трех

израильтян волнуются за свое здоровье².



1. Результаты основаны на исследовании рынка, проведенном в Израиле в 2019 году, с участием 712 респондентов.
2. По итогам опроса, проведенного в 30 странах, включая Израиль, во время эпидемии коронавируса (сентябрь-октябрь 2020 г.) на основании выборки 1000 респондентов из Израиля.

30%

израильтян изменили
пищевые привычки
во время эпидемии
коронавируса¹.

Как начать вести более здоровый образ жизни?

Правильное питание – источник энергии для здорового, активного образа жизни. От того, как вы питаетесь, зависит ваше общее самочувствие и работоспособность. Для поддержания оптимального здоровья составьте план сбалансированного питания и занятий спортом, который отвечает вашим потребностям и вписывается в ваш распорядок жизни.

Чего вы ждете от занятий фитнесом?

Ваша главная цель стать стройными и подтянутыми? Вам надо снизить процент жира, нарастить мышечную массу, обеспечить организм качественным «топливом» до, во время и после тренировки? Лучшие спортсмены мира используют продукты Herbalife Nutrition, чтобы покорять новые вершины. Тренируйтесь, как профессионалы, с нашей линией спортивного питания Herbalife 24!

Для чего вы хотите похудеть?

Сбросив лишний вес, вы кардинально измените свою жизнь. И хотя для этого требуется волевое усилие, вам не придется лишиться себя всех радостей жизни. Компания Herbalife Nutrition разработала инструменты и систему поддержки, которые помогут вам достичь поставленных целей, сохранить мотивацию и получить максимум пользы от здорового питания и регулярной физической активности.



Новинка! Книга рецептов

Откройте в себе шеф-повара!

Закажите книгу рецептов прямо сейчас!

SKU 043K



*Книга рецептов в настоящее время продается только на иврите

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 מיץ
- 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'	מחמימת גר'	שומן גר'
249	22.1	29.5	4.5

ערכים תזונתיים למנה אחת. ללא תוספת הגשה





Наши цифровые ресурсы



Сайт Herbalife.co.il

Здесь вы можете просматривать каталог продукции, читать статьи о питании, здоровом образе жизни и истории успеха, а также узнать больше о возможностях бизнеса с нашей компанией.

myHerbalife

MyHerbalife.com

Сайт, на котором собрана вся информация, необходимая для развития вашего бизнеса. Здесь вы можете заказывать продукты и просматривать предыдущие заказы, видеть данные своей организации и получать отчеты, подписываться на рассылки по электронной почте и SMS и многое другое.



Приложение HLF.IL Connect

Вся необходимая информация на вашем мобильном телефоне! Скачайте приложение, чтобы получать актуальные новости и необходимые инструменты для развития успешного бизнеса. Кроме того, здесь вы можете регистрировать клиентов, отправлять документы, получать информацию о мероприятиях, промоушенах и многом другом.



Наша группа в Telegram

Мы с вами единомышленники? Скачайте приложение Telegram и присоединяйтесь к нашему каналу «Здоровый образ жизни 24/7». Здесь вы найдете множество полезных рекомендаций и богатый контент, посвященный питанию, спорту, уходу за внешностью и стилю жизни. Ищите нас на GoodNutrition.IL



Herbalife Israel в Facebook

Присоединяйтесь к нашей странице в Facebook, чтобы регулярно получать все самые свежие новости, новые рецепты, полезные советы и онлайн-обучение. Делитесь личным опытом и приглашайте друзей присоединиться к сообществу Herbalife Israel.



Instagram Herbalife.il

Откройте для себя увлекательный мир Herbalife Nutrition. Смотрите публикации о продуктах, наслаждайтесь новыми рецептами и вдохновляйтесь примерами успеха участников нашего сообщества. Присоединяйтесь к разговору и делитесь своим опытом!



Информационный сайт GoodNutrition.co.il

Каждую неделю мы публикуем на сайте новые статьи о здоровом образе жизни, питании, спорте и красоте. Делитесь нашими публикациями со своими клиентами и начинайте разговор!



Приложение POS/Herbalife Shop

Скачайте приложение для магазина Herbalife Nutrition и заказывайте понравившиеся продукты с доставкой на дом в один клик!

Отзывы наших клиентов в социальных сетях

Дикла

Вот такие невероятные изменения произошли со мной благодаря Herbalife, силе воли и настойчивости. Ведь если я что-то решила, то всегда иду до конца.



Анна

Продуктами Herbalife я пользуюсь уже год. За это время у меня ушли лишние килограммы, моя кожа помолодела, я изменилась и внешне, и внутренне. Сегодня, в свои 45, я чувствую себя и выгляжу лучше, чем в 40...



Элис

Отличные, эффективные продукты для правильного питания и ухода за внешностью. Я люблю Herbalife, это часть моей повседневной жизни.



Инбар

Эти продукты однозначно изменили мою жизнь. Вкусные, сытные – просто восторг, идеальное питание! Я пользуюсь ими каждый день и даже не знаю, как обходилась без этого раньше. Спасибо за такую возможность!



@HerbalifeUK

Herbalifeblog.co.uk

MyHerbalifeShake.com

#HerbalifeNutrition

#MyHerbalifeShake



Группа поддержки, которая помогает добиться настоящих изменений

В Herbalife Nutrition мы твердо верим, что сообщество, то есть общность интересов и совместная работа для достижения целей, помогает людям изменить жизнь к лучшему. Независимые Партнеры нашей компании предлагают комплексное решение проблемы укрепления здоровья, включающее консультации по вопросам здорового образа жизни. Они регулярно проходят профессиональную подготовку, хорошо осведомлены обо всех тенденциях и инновациях в мире питания и фитнеса и предоставляют клиентам полезные материалы и информацию по этой тематике.

Независимый Партнер Herbalife Nutrition может предложить вам индивидуальную программу для достижения желаемых результатов. Он познакомит вас с единомышленниками и будет работать с вами персонально: поддерживать, консультировать, мотивировать – все это необходимо вам на пути к лучшей версии себя.

Окружите себя людьми, которые раскроют в вас лучшее, подтолкнут к позитивным переменам в жизни и помогут добиться цели, которая казалась вам недостижимой!



Знакомьтесь, клубы здорового образа жизни Herbalife Nutrition

Наша цель – способствовать изменению и улучшению образа жизни людей. Один из способов, с помощью которого мы осуществляем эту задачу, – создание сотен клубов здорового образа жизни Herbalife Nutrition по всему Израилю. Эти клубы управляются Независимыми Партнерами Herbalife Nutrition и предоставляют оптимальную комбинацию условий, необходимых для реального изменения образа жизни: сбалансированное питание, занятия фитнесом и группа поддержки, помогающая сохранить мотивацию, справиться с проблемами, двигаться вперед и каждый день добиваться новых успехов.

В клубах здорового образа жизни вы можете наслаждаться вкусными и полезными коктейлями-заменителями пищи Herbalife Nutrition. Здесь проходят различные мероприятия, включая групповые собрания и индивидуальные встречи с персональными консультантами. Независимые Партнеры Herbalife Nutrition будут давать вам рекомендации с учетом ваших потребностей, следить за изменениями вашего веса и других параметров тела, проводить фитнес-тренировки, а также регулярные тренинги по здоровому образу жизни и сбалансированному питанию.

Помимо клубов питания, многие Независимые Партнеры организуют различные фитнес-соревнования, дни сплочения коллектива и совместные дни отдыха, чтобы ваше путешествие к новой версии себя было насыщено приятными эмоциями, вдохновляло вас на новые свершения и доставляло максимум удовольствия!



Адва Гольденберг, 20 лет

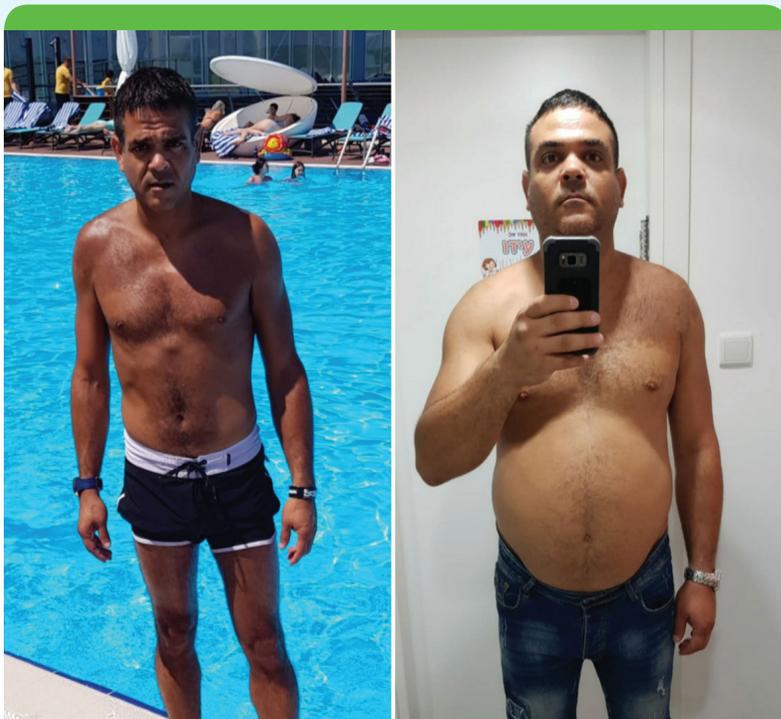


Помните: не отказывайтесь от мечты и добивайтесь своего, потому что все в ваших силах!

- В 16 лет я весила 140 кг, страдала от хронической усталости и многих других проблем, связанных с лишним весом. После операции по уменьшению желудка я похудела на 50 кг, но затем снижение веса прекратилось. Я очень хотела изменить образ жизни, поэтому в 18 лет стала клиенткой Herbalife Nutrition и приняла участие в программе «90 дней», за время которой похудела на 20 кг¹.
- Я познакомилась с командой, которая стала для меня семьей. Меня поощряли, поддерживали, обучали, выслушивали и всегда дарили мне потрясающие чувства! Благодаря Herbalife Nutrition я изменила все свои представления о диете и весе. Я научилась слушать свое тело, любить себя и принимать себя такой, какая я есть. Я поняла, что диета для похудения – не выход, что мне просто нужен другой образ жизни: правильное, сбалансированное питание, регулярные физические упражнения, питьевая вода и хороший сон. У меня началась новая, прекрасная жизнь!
- По окончании Программы мне предложили стать Независимым Партнером компании Herbalife Nutrition и консультантом по здоровому образу жизни. Это удивительное чувство – помогать людям менять жизнь к лучшему, сопровождать их на всем пути, вдохновлять, мотивировать и видеть радостную улыбку на их лицах, когда они получают результаты.
- Помните: не отказывайтесь от мечты и добивайтесь своего, потому что все в ваших силах!

1 Любые заявления о контроле веса относятся к Программе снижения и контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, прием биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.
Ред. # IS-119-01-2021

Сагив Хемо, 40 лет



Мои новые цели – помочь добиться позитивных изменений как можно большему числу людей и создать активное сообщество единомышленников.

- Я много раз пытался изменить образ жизни и похудеть, но все попытки были неудачными. В результате я не мог выполнять даже самые простые повседневные действия, например, спускаться по лестнице. Только придя в Herbalife Nutrition, я понял, как важно сочетать правильное питание с физической активностью. Я присоединился к удивительной группе людей, которые тренируются каждую неделю, делятся своими проблемами и трудностями. Моя физическая форма значительно улучшилась, и я узнал, что хорошо для моего тела, а что нет. Групповые тренировки мне здорово помогли. Они раз за разом подталкивали меня заниматься до предела возможностей и давали мотивацию для достижения цели, которую я ставил перед собой. В результате мои объемы уменьшились, я похудел на 24 кг¹, процент жира сократился до 17%! Плюс к тому, что три раза в неделю я ходил на тренировки, мой личный консультант каждую неделю был на мобильной связи со мной. Он мотивировал, укреплял и воодушевлял меня, когда мне было трудно. Команда и консультанты заставили меня поверить в себя и доказать себе, что упорным трудом и настойчивостью можно многого добиться.
- Каждое утро я встаю с чувством благодарности за то, что мне представился шанс изменить свою жизнь и стать по-настоящему счастливым человеком – как духовно, так и физически. Благодаря Независимому Партнеру Herbalife Nutrition, который одновременно был моим консультантом, дружеской атмосфере, силе воли и потрясающим продуктам Herbalife Nutrition² мне удалось достичь поставленных целей. Я по-прежнему сохраняю полученные результаты и веду здоровый образ жизни. После того как я прошел весь этот путь, у меня возникло естественное желание стать Независимым Herbalife Nutrition и консультантом по здоровому образу жизни. Мои новые цели – помочь добиться позитивных изменений как можно большему числу людей и создать активное сообщество единомышленников. Сопровождать клиентов на пути к успеху, видеть их прогресс и отличные результаты – все это приносит огромное чувство удовлетворения!

1 Любые заявления о контроле веса относятся к Программе снижения и контроля веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, прием биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.

2. Продукты не предназначены для лечения, диагностики или профилактики каких-либо заболеваний.

Ред. IS-120-01-2021

Оптимизируйте ваше питание!

Ваши цели и потребности уникальны.

Путь к осуществлению вашей мечты начинается со сбалансированного питания и физической активности. Но чтобы достичь устойчивых результатов, необходимы упорство и четкий план, помогающий сохранить энергию, концентрацию и контроль. Программа питания Herbalife Nutrition призвана обеспечить шесть важнейших пищевых веществ в оптимально сбалансированной пропорции. Они – залог вашего успеха! В рамках программы вы получаете не только продукты, созданные на основе последних достижений науки, но и услуги Независимого Партнера Herbalife Nutrition, который всегда будет рядом, чтобы помочь и поддержать.

1.Белок

2.Витамины и минералы

3.Полезные жиры

4.Клетчатка

5.Фитовещества

6.Вода



Идеальный завтрак Herbalife

Как часто вы пропускаете завтрак или заглушаете утреннее чувство голода чашкой кофе с печеньем на ходу? Раз в неделю? Два раза? Ежедневно? Наш день во многом зависит от завтрака. После почти 12 часов ночного голодания становится ясно, почему завтрак называют самым важным приемом пищи: он заряжает нас энергией для начала трудового дня!

Правильный завтрак на регулярной основе помогает*

- правильно питаться в целом
- снизить риск развития проблем здоровьем
- получать больше витаминов и минералов
- придерживаться 5-разового питания в течение дня



Что же такое полезный и сбалансированный завтрак?

Идеальный завтрак должен обеспечить рекомендуемую суточную норму калорий и содержать:



Herbalife Nutrition предлагает вкусный, идеально сбалансированный завтрак, который вы можете приготовить за считанные минуты по своему вкусу и с учетом личных потребностей!

-  **1 Сытная еда**
Наслаждайтесь изумительно вкусным коктейлем **Формула 1**, используя разные виды смеси, и контролируйте потребление калорий!
-  **2 Вкусный напиток**
Экспериментируйте! Добавляйте в напиток из концентрата алоэ вера свежие фрукты, овощи и специи. Пусть ваше утро начнется вкусно и оригинально!
-  **3 Заряд бодрости**
Проснитесь и выпейте чашечку бодрящего Травяного напитка. Благодаря содержанию кофеина он повышает концентрацию внимания,** когда вам это нужно больше всего.

Узнайте подробнее об Идеальном завтраке у Независимого Партнера Herbalife Nutrition. Пробный набор – лучший способ проверить продукты и оценить их эффективность!

*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. Azadbakht M, L et al. Nutrition. 2013 Feb;29(2):420-5.

** Рекомендуемая норма потребления кофеина не должна превышать 400 мг в день (для беременных и кормящих женщин – 200 мг)

Продукты Herbalife Nutrition не предназначены для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.



Белок

Белок – важный компонент каждой клетки организма, состоящий из 22 аминокислот, которые являются его строительными блоками. Он выполняет различные функции в организме, в том числе способствует росту и сохранению мышечной массы, а также восстановлению тканей. Сбалансированная диета предполагает достаточное потребление белка. Без этого вам будет трудно достичь желаемого результата. Белки должны обеспечивать до 30% калорийности суточного рациона. Людям, занимающимся спортом, требуется больше белка для наращивания/сохранения мышечной массы и быстрого восстановления. Учтите: потребность человека в белке зависит от пола, возраста, веса, уровня активности и цели.²

Как получить?

Ежедневно ешьте белковые продукты животного и растительного происхождения. Один из лучших источников растительного белка – соя. Соевый белок является полным и обеспечивает весь набор незаменимых аминокислот. В орехах, семечках и чечевице присутствует неполный белок, поэтому старайтесь включать в рацион различные источники растительного белка, чтобы обеспечить лучшее соотношение незаменимых аминокислот. Источники качественного животного белка – рыба, птица, яйца и нежирные молочные продукты, которые также содержат железо, цинк и витамины группы В.

Сила белка

Добавьте белок в свой рацион

Увеличьте потребления белка для достижения поставленных вами фитнес-целей. Добавьте одну мерную чайную ложку Белкового порошка в ежедневную порцию вкусного питательного коктейля Формула 1, чтобы обогатить его протеином.

- Богат качественный белком сои, содержащим 10 незаменимых аминокислот.
- Содержит белок сыворотки для роста мышечной массы и укрепления костной системы.
- Значительно продлевает ощущение сытости.

5г
белка

23
ккал



Белковый порошок

40 порций, 240 г

#0242



Рекомендуемая дневная норма потребления белка

в зависимости от интенсивности и целей физических нагрузок



Здоровый образ жизни

Люди, которые не занимаются спортом, а заинтересованы только в поддержании нормальной массы тела.

0,8-1,0 г

на килограмм массы тела



Умеренные физические нагрузки

Люди, которые тренируются с перерывами до 3 раз в неделю для здоровья и удовольствия.

1,0-1,2 г

на килограмм массы тела



Интенсивные нагрузки

Люди, которые тренируются с отягощениями, хотят нарастить мышечную массу и сбросить процент жира.

1,2-1,4 г

на килограмм массы тела



Высокоинтенсивные нагрузки

Профессиональные спортсмены, а также люди, нацеленные на снижение процентного содержания жира и формирование красивого мышечного рельефа.

1,6-2,0 г

на килограмм массы тела



Вырежи
и повесь
на видное
место

Коктейль «Витаминная бомба»

2 порции



Ингредиенты

- 1 колпачок концентрата Алоэ Вера с натуральным вкусом
- 1 мерная ложка овсяно-яблочной смеси
- 2 мерные ложки смеси Формула 1 со вкусом дыни
- 100 грамм ананаса
- 1 лайм, очищенный
- 1 зеленый киви, очищенный
- 40 г шпината, свежего или замороженного
- 1 зеленое яблоко без сердцевины
- 1 свежий огурец
- 3-4 кубика льда
- 100 мл воды

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер. Взбить до однородной массы.

Совет

Лед немедленно охладит напиток и сохранит его ярко-зеленый цвет. Если у вас есть немного свободного времени, шпинат можно залить кипятком на 5 секунд, отжать и сразу же добавить в блендер. Коктейль приобретет более светлый оттенок.

Калории	Белок, г	Углеводы, г	Жиры, г
137	7	24	6,0

*Пищевая ценность одной порции

Еще больше вкусных идей вы найдете в нашей новой книге рецептов. Закажите сейчас!

SKU 043K

Вкусная и полезная еда

Густой и насыщенный питательный коктейль Формула 1 можно приготовить за считанные секунды. Он содержит идеально сбалансированную смесь высококачественных белков в сочетании с основными макро- и микронутриентами и является полноценным заменителем пищи для контроля веса.

Смесь для коктейля Формула 1 выпускается в 8 вариантах вкусов.

Вы можете приготовить обычный коктейль или придумать собственный рецепт с добавлением фруктов, овощей, трав и специй.

Вам больше не нужно выбирать между здоровым питанием и удобством – вкусный коктейль Формулы 1 готовится быстро и просто!

Формула 1

- Имеет научно-обоснованный состав, разработанный специалистами в области питания.
- Клинические исследования показывают, что ежедневное употребление коктейля вместо одного из основных приемов пищи в рамках низкокалорийной диеты способствует сохранению результатов снижения веса*.

20
витаминов и
минералов

3 г
клетчатки

18 г
белка



Дыня #2793
21 порция, 550 г



Клубничный #0143
21 порция, 550 г



Ваниль, кошерный #0145
21 порция, 550 г



Ванильное печенье #0146
21 порция, 550 г

*Heymfield SB, et al. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003May;27(5):53749

**Порция коктейля, приготовленного на основе 250 мл обезжиренного молока.



Предложение
по сервировке



Шоколад #0142
21 порция, 550 г



Тропические фрукты #0144
21 порция, 550 г

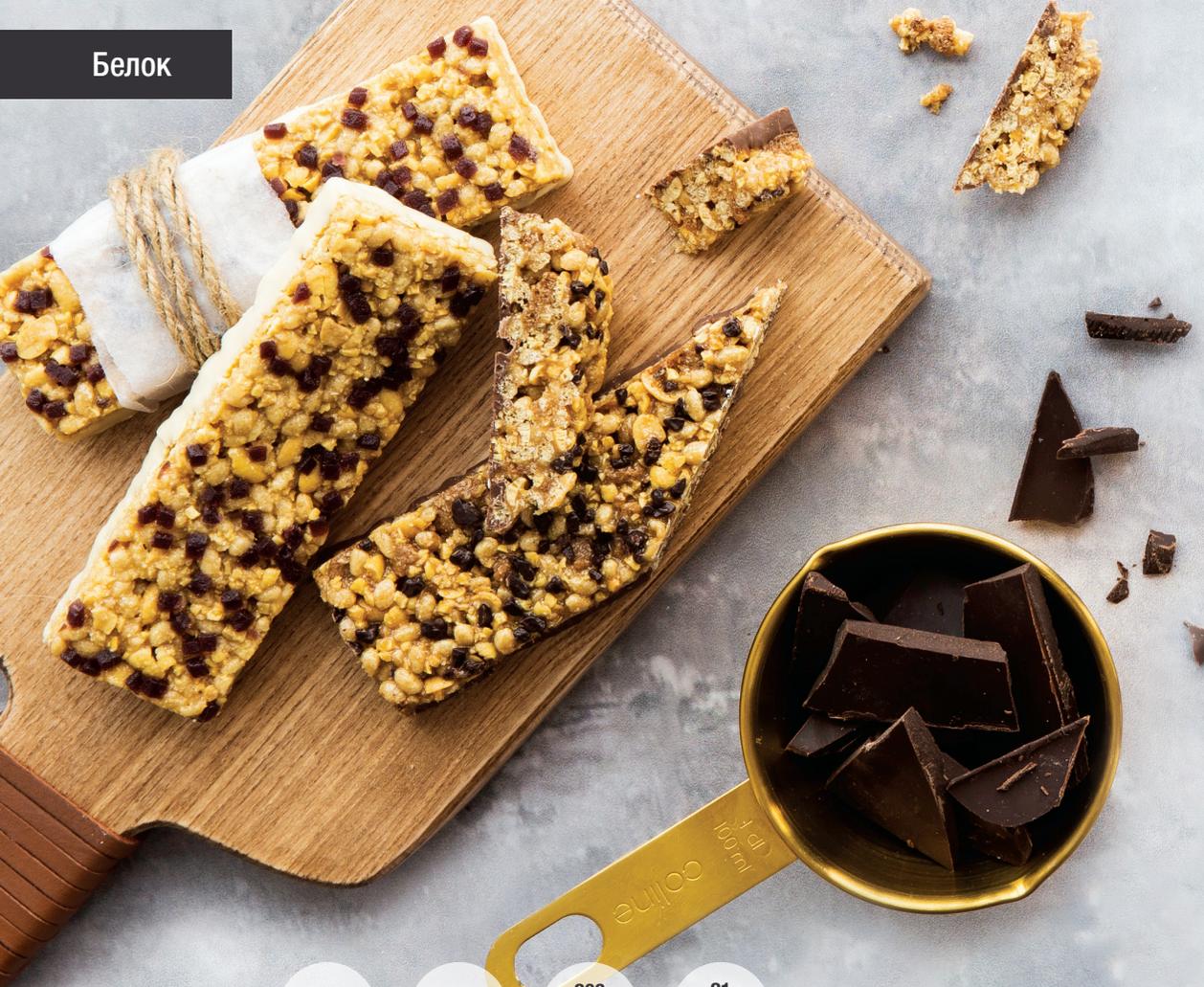


Капучино #1171
21 порция, 550 г



Ваниль #0141
21 порция, 550 г

Белок



13 г
белок

8 г
клетчатка

206
ккал в
порции

21
витамины и
минералы

Формула 1 Экспресс

Наслаждайтесь здоровой едой в дороге!

- Обеспечивает 32% рекомендуемой дневной нормы потребления клетчатки.
- Богат белком сои, основными витаминами и минералами.
- Не содержит искусственных консервантов, подходит для вегетарианцев.
- Эффективность: исследования показывают, что ежедневное употребление сбалансированного заменителя пищи вместо одного из основных приемов пищи помогает успешно контролировать вес** при условии соблюдения низкокалорийной диеты.



Шоколад

7x56 г

392 г

#2669

Ягоды и йогурт

7x56 г

392 г

#2670



Европейское агентство по безопасности питания (EFSA) рекомендует употреблять 25 г клетчатки в день.
Продукты Herbalife Nutrition не предназначены для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.



146
ккал

10 г
белок



Лимон

14 шт. x 35 г, 490 г

#0260



Шоколад-арахис

14 шт. x 35 г, 490 г

#0259



Ваниль-миндаль

14 шт. x 35 г, 490 г

#0258

Белковые батончики

Любите сладкое? Съешьте этот вкусный белковый батончик вместо шоколадки либо полакомьтесь им до или после тренировки. Один батончик содержит:

- около 140 калорий;
- 10 граммов белка, необходимого для наращивания мышечной массы;
- 16 г углеводов для быстрого восполнения энергии во время тренировки.

Полезные снеки

Вопреки распространенному мнению, людям, которые хотят контролировать вес, легкие перекусы полезны. Клинические исследования показали, что низкокалорийные снеки удерживают людей от переедания в течение дня¹. Кроме того, они обеспечивают организм важными питательными веществами!

104
ккал в
порции

4 г
клетчатка

7 г
белок

Томатный суп

Готовится за считанные секунды и обеспечивает в 8 раз больше белка, чем обычный томатный суп!²

- 104 калории на порцию;
- богат белком, необходимым для поддержания мышечной массы;
- богат антиоксидантами для защиты клеток от свободных радикалов, укрепляет иммунную систему;
- приправлен ароматными средиземноморскими травами и специями.



Коробка - 672 г,
21 порция
#0155

¹ Nijke 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.

Омлет с соусом песто и тофу

1 порция

Ингредиенты

- 2 ст. л. оливкового масла
- 20 г натурального тофу, нарезанного мелкими кубиками
- 6-8 маленьких помидоров черри, нарезанных пополам
- 2 яйца (размер М)
- 1 ч. л. соуса песто
- 1 ст. л. порошка томатного супа
- морская соль по вкусу
- черный перец по вкусу

Приготовление

1. В сковороде на среднем огне разогреть 1 ст. л. оливкового масла. Добавить кубики тофу и обжарить до золотистого цвета.
2. Добавить помидоры черри срезанной стороной вниз и жарить одну минуту до их смягчения. Обжаренную смесь переложить в миску.
3. В отдельной миске взбить яйца. Добавить соус песто, порошок томатного супа, соль и перец. Перемешать до однородной консистенции. Если масса будет слишком густой, подлить немного воды.
4. В сковороде на среднем огне разогреть оставшуюся столовую ложку оливкового масла. Когда масло хорошо нагреется, влить яичную массу и выпекать до появления пузырьков по краям. На половину омлета выложить обжаренные кубики тофу и помидоры черри, прикрыть другой половиной, чтобы получился полумесяц, и сразу подавать к столу.

Калории	Белок, г	Углеводы, г	Жиры, г
192	11,4	5,8	12

*Пищевая ценность одной порции.





Еще больше вкусных
идей вы найдете
в нашей новой
книге рецептов.

Заказывайте сейчас!
SKU 043K

Витамины и минералы

Витамины и минералы – основные микроэлементы, которые участвуют во всех химических реакциях, происходящих в организме. Многие минеральные вещества – например, кальций и магний – также выполняют структурную функцию*. Наш организм не способен синтезировать все необходимые ему витамины и минералы, поэтому для поддержания здоровья очень важен сбалансированный рацион.

Сбалансированное питание обеспечивает основные витамины и минералы, но получать их в достаточном количестве только из пищи довольно сложно. Ежедневное употребление витаминно-минеральных диетических добавок гарантирует вам рекомендуемую суточную дозу этих важных и полезных веществ.

Как получить?

Сбалансированная диета, богатая витаминами и минералами, имеет важное значение для хорошего состояния здоровья. У каждого витамина и микроэлемента есть особая роль в организме, поэтому выбор этих веществ зависит от индивидуальной потребности человека. Шпинат богат витаминами С и Е, которые защищают клетки от окислительного стресса. Молоко, йогурт и семечки способствуют прочности костей благодаря содержанию фосфора и кальция. Витамины группы В участвуют в преобразовании пищи в энергию, а витамин К укрепляет кости и необходим для предотвращения образования тромбов.

*Кальций и магний необходимы для поддержания здоровья костей и зубов.

**Витамины В1, В2, В3, В5, В6, В12 участвуют в метаболизме энергии.

Целлюлос

Смесь витаминов, минералов и трав. Стимулирует выведение токсинов и лишней жидкости из организма, предотвращает отеки. Основные ингредиенты:

- железо, необходимое для образования красных кровяных телец и доставки кислорода клеткам организма;
- калий для поддержания естественного баланса витаминов и минералов в организме; рекомендуется людям, соблюдающим низкокалорийные, низкоуглеводные или «быстрые» диеты для похудения, которые могут вызвать снижение уровня калия в крови;
- витамин С – мощный антиоксидант, помогающий лейкоцитам бороться с инфекциями;
- ламинария (морская капуста), содержащая широкий спектр важных микроэлементов и минералов, включая йод, необходимый для нормальной работы щитовидной железы.



120 таблеток

#0111



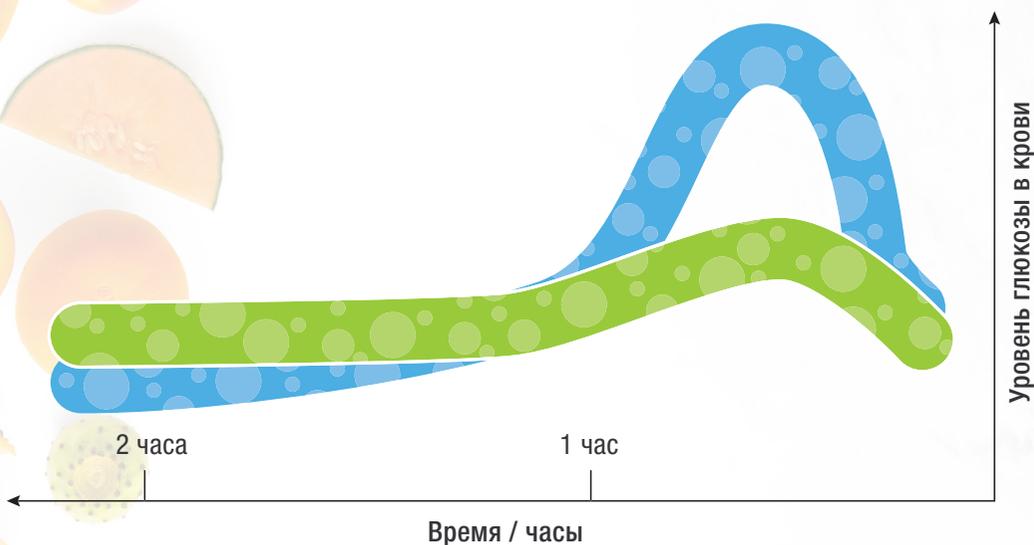
Что такое гликемический индекс?

Продукты, содержащие углеводы, делятся на вредные и полезные на основании их гликемического индекса (ГИ) – показателя скорости попадания глюкозы в кровь. Глюкоза выполняет важную роль в организме: она служит главным «топливом» для клеток мозга и мышц, поддерживая нашу умственную и физическую работоспособность в течение дня.



Пища с высоким ГИ (выше 70) – это обработанные продукты и сладости, которые являются «быстрыми углеводами». Они, как правило, не содержат пищевых волокон, относительно быстро перевариваются и усваиваются, что приводит к резкому подъему, а затем снижению уровня глюкозы в крови и появлению чувства голода.

К пище с низким ГИ (ниже 50) относятся цельные необработанные продукты – «медленные углеводы». Они перевариваются и усваиваются медленно, не вызывают резкого скачка глюкозы в крови и обеспечивают равномерный приток энергии.



При выборе продуктов питания следует учитывать не только гликемический индекс, но и их **гликемическую нагрузку** (ГН) – количество углеводов в средней порции того или иного блюда. ГН 20 или более единиц считается высокой, от 11 до 19 единиц – средней, а 10 и ниже – низкой. Ешьте больше полезных углеводов, таких как овощи, свежие фрукты и продукты из цельных зерен! Это поможет вам снизить суммарную суточную гликемическую нагрузку рациона, сбросить лишние килограммы и поддерживать нормальный вес.

Гликемическая нагрузка продуктов*

20
text

- Печеный картофель
- Рис басмати, белый рис, цельный рис, кус-кус, кукурузные зерна
- Крендель из белой пшеничной муки
- Сухая рисовая лапша (вареная)
- Спагетти болоньезе
- Шоколадный торт, пицца с начинкой, блины



11-19

- Хлопья из цельной пшеницы, рисовые чипсы
- Гречка, вареный картофель
- Черника, банан, инжир
- Жареный, соленый арахис
- Багет из белой пшеничной муки, слоеное тесто
- Белая пшеничная мука, круассан, молочный шоколад
- Рисовая лапша, лапша, спагетти из цельной / белой пшеничной муки, суши с лососем



10-0

- Брокколи, листовые овощи (шпинат, петрушка и др.), цветная капуста, огурец, морковь, зеленый горошек, зеленая фасоль, вареный батат
- Авокадо, арбуз, ананас, персик, вишня, киви, яблоко
- Орехи, миндаль, чечевица, нут
- Хлеб из гречневой муки, хлеб из цельной/ белой пшеничной муки, легкий ржаной хлеб
- Хлопья из цельной пшеницы, овсяные отруби
- Сыр, йогурт, цельное молоко, соевое молоко, мороженое, попкорн
- Говядина, сосиски, яйца, рыба, фаршированные листья винограда



*Гликемическая нагрузка из расчета на порцию продукта

Полезные жиры

Для нормальной жизнедеятельности организму требуется небольшое количество жиров. Важно различать полезные и вредные жиры. Ненасыщенные жиры, такие как полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, улучшают усвоение некоторых витаминов и выполняют ряд важных функций в организме, например, нормализуют уровень холестерина в крови*. С другой стороны, пища, содержащая насыщенные жиры (готовые снеки и продукты животного происхождения, такие как сливочное масло и мясо) способствует повышению уровня холестерина и вызывает проблемы со здоровьем. Пищевые жиры являются главными поставщиками калорий. Поэтому, согласно рекомендации Herbalife Nutrition, жиры, в основном полезные, должны составлять 30% дневного рациона. Типичная западная диета содержит слишком много жиров, особенно насыщенных, что приводит к набору веса и другим нарушениям здоровья.

Как получить?

Полезные жиры содержатся в рыбе, орехах, оливковом масле и авокадо. Чтобы получать важные для здоровья жиры Омега-3, старайтесь не менее двух раз в неделю есть рыбу, в том числе жирную – лосось или макрель. Также рекомендуются диетические добавки с Омега-3 жирными кислотами – докозагексаеновой (ДГК) и эйкозапентаеновой (ЭПК). Они улучшают работу сердца, поддерживают функции мозга и зрение, нормализуют давление и уровень триглицеридов в крови*.



*Ежедневное потребление 2 граммов жирных кислот омега-3 и омега-6 способствует поддержанию нормального уровня триглицеридов в крови.

Гербалайфлайн Макс

Добавка на основе рыбьего жира из экологически чистых источников, богатая Омега-3 жирными кислотами – докозагексаеновой (ДГК) и эйкозапентаеновой (ЭПК). Повышенное содержание ДГК и ЭПК, благотворно влияющих на здоровье сердца, зрение и мозг, в каждой капсуле*.

Новая формула имеет 5 важных преимуществ:

- рыбий жир из экологически чистого источника, одобренного организацией Friend of the Sea;
- гелеобразная капсула для вегетарианцев;
- каждая капсула содержит 375 мг ЭПК и 250 мг ДГК помогает поддерживать нормальную работу головного мозга и хорошее зрение²;
- ЭПК и ДГК улучшают работу сердца¹, а также помогают нормализовать уровень триглицеридов в крови³ и артериальное давление⁴;
- содержит эфирные масла тимьяна и мяты для освежающего вкуса.



Для получения дополнительной информации, пожалуйста, посетите FRIENDOFTHESA.ORG

DAILY USAGE



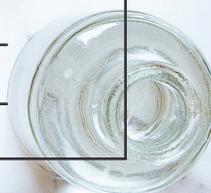
- ✓ Улучшает работу сердца¹
- ✓ Поддерживает хорошее зрение²
- ✓ Поддерживает нормальную работу мозга³



- ✓ Нормализует уровень триглицеридов в крови³



- ✓ Нормализует давление⁴



Скоро!



30 капсул, 42 г

* В среднем содержит в 3 раза больше ЭПК и ДГК по сравнению с предыдущей формулой Гербалайфлайн.

1. Положительный эффект достигается при ежедневном приеме 250 мг ЭПК и ДГК.
 2. Положительный эффект достигается при ежедневном приеме 250 мг ДГК
 3. Положительный эффект достигается при ежедневном приеме 2 г ЭПК и ДГК
 4. Положительный эффект достигается при ежедневном приеме 3 г ЭПК и ДГК
- Прием комплекса кислот ЭПК и ДГК не должен превышать 5 г в день.

Продукты Herbalife Nutrition не предназначены для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.

Клетчатка

Клетчатка – это сложный углевод. Она играет важную роль в поддержании нормального пищеварения. Существует два вида клетчатки – растворимая и нерастворимая. В отличие от других сложных углеводов, клетчатка не расщепляется в желудке, а проходит в непереваренном виде через тонкий кишечник, набухает и образует массу, которая провоцирует перистальтику. Клетчатка – важнейший компонент пищи, необходимый для поддержания нормальной функции желудочно-кишечного тракта: Взрослым людям рекомендуется употреблять не менее 25 г клетчатки в день.¹

Однако исследования показывают, что 72% мужчин и 87% женщин не соблюдают рекомендуемую суточную норму потребления клетчатки.²

Если в вашем рационе мало клетчатки, постепенно увеличивайте ее потребление и пейте больше воды. Включайте в рацион продукты, содержащие оба вида клетчатки. Источниками растворимой клетчатки являются брокколи, морковь, яблоки и овсяная крупа. Нерастворимая клетчатка почти не расщепляется и поступает в кишечный тракт без изменений. Хорошие источники нерастворимой клетчатки – орехи, бобы, темно-зеленые листовые овощи и цельные злаки.



Овсяно-яблочный
30 порций, 213 г
#2864

15
ккал*

5 г
клетчатки



Овсяно-яблочный напиток

Вкусный способ увеличить дневное потребление клетчатки и нормализовать функцию пищеварения.

- Содержит растворимую и нерастворимую клетчатку. Растворимые пищевые волокна способствуют снижению уровня холестерина и нормализации уровня глюкозы (сахара) в крови. Нерастворимые пищевые волокна стимулируют моторику желудочно-кишечного тракта, эффективны для лечения запоров и для контроля веса.
- В состав продукта входит карнитин – аминокислота, которая способствует преобразованию жиров в энергию и снижению веса.
- Не содержит сахара и искусственных подсластителей.
- Разведите в воде или добавьте в коктейль Формула 1 с любимым вкусом.



1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA), EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

2. Данные британского опроса National Diet and Nutrition Survey (NDNS)

3. Согласно исследованию Национального института рака, опубликованному в научном журнале Archives of Internal Medicine, 2011 г.

*Пищевая ценность порции напитка из 7 грамм смеси (столовая ложка без верха) и 150 мл воды.

Фитонутриенты

Фитонутриенты – это природные биоактивные вещества, которые содержатся только в растениях и придают им характерный цвет и вкус.

Многие фитонутриенты действуют как антиоксиданты, помогая защитить клетки от окислительного стресса ¹.

Сбалансированный рацион, включающий не менее пяти порций разноцветных фруктов и овощей в день, обеспечит вас важными питательными веществами, в том числе и полезными для здоровья фитонутриентами. Обязательно ешьте как можно больше разнообразных фруктов и овощей!

Как получить?

Запомните фразу: «радуга в тарелке!» Фрукты и овощи разного цвета отличаются не только полезными свойствами, но и силой антиоксидантного эффекта. Поэтому старайтесь включать в свой рацион овощи и фрукты из всех цветовых групп, чтобы обеспечить организму широкий спектр важных питательных веществ.



Шизандра Плюс

Богатый источник ВИТАМИНОВ И АНТИОКСИДАНТОВ

Укрепление иммунитета и прием витаминов – важное условие активного и здорового образа жизни.

В состав этой диетической добавки входят ягоды Шизандры (китайского лимонника), витамины С и Е, бета-каротин и селен – мощные антиоксиданты, способствующие укреплению иммунной системы.

Витамин С

Укрепляет иммунную систему

Витамин Е

Защищает клетки от окислительного стресса

Обеспечивает 100% рекомендуемой суточной нормы потребления витаминов С и Е для поддержки иммунной системы.

- Содержит ягоды шизандры – богатый источник биоактивных веществ с мощными антиоксидантными свойствами.
- Содержит витамины С и Е, бета-каротин и селен.
- Повышает сопротивляемость организма к стрессу, инфекциям и аллергенам.
- Защищает здоровье печени и помогает снять усталость.

Витамины С и Е

Бета-каротин и селен



60 таблеток
#0022

1. Многие фитонутриенты содержат медь, марганец, рибофлавин (B2), селен, витамин С, витамин Е и цинк, которые помогают защитить клетки от окислительного стресса.
2. Медь / марганец / рибофлавин / селен / витамин С / витамин Е / цинк способствуют защите клеток от окислительного стресса.
Продукты Herbalife Nutrition не предназначены для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.

ТермоКомплит



90 таблеток

#0050

- Активизирует обмен веществ, бодрит и заряжает энергией.
- Уникальная смесь зеленого чая, какао и чая мате стимулирует обмен веществ и тонизирует.
- Витамин С снижает чувство усталости.
- Содержит 82 мг кофеина на порцию для улучшения работы мозга и концентрации внимания*.
- Содержит экстракт люцерны – богатый источник кальция, магния, калия и бета-каротина.

Витамин
С

Кофеин



*Дневная норма потребления кофеина не должна превышать 400 мг (для беременных и кормящих женщин – 200 мг).
*Продукт не предназначен для лечения, диагностики или профилактики каких-либо заболеваний.

Тан Куай Плюс

Диетическая добавка, содержащая корень тан куай (дягиля) и ромашку, которые в комплексе помогают сбалансировать системы организма.

Трава тан куай используется в традиционной китайской медицине для поддержки здоровья женской репродуктивной системы и облегчения неприятных симптомов, связанных с месячным циклом у женщин.

Добавка Тан Куай Плюс изготовлена на основе корня дягиля, являющегося источником кальция, витаминов группы В, железа, магния и незаменимых жиров. Растительные компоненты Тан Куай, деликатно воздействуя на организм, помогают восстановить его естественный баланс и снять напряжение в экстремальных или стрессовых ситуациях.



60 таблеток
#0003

- Поддерживает женскую репродуктивную систему*.
- Помогает облегчить симптомы, связанные с месячным циклом у женщин*.
- Снимает напряжение в мышцах, улучшает сон.

Витамин
В

Железо и
магний

Гидратация

Тело человека на 60% состоит из воды. Жидкость необходима для доставки питательных веществ к клеткам, очищения организма от шлаков, поддержания температуры тела, а также для смазки суставов, внутренних органов и тканей. Большинство химических реакций в организме человека происходят в жидкой среде*. Недостаточное потребление воды негативно влияет на состояние здоровья. Для поддержания физической и умственной работоспособности рекомендуется примерно 2 литра жидкости в сутки. Лучше всего пить воду, хотя травяной чай и фруктовые соки также засчитываются в дневное потребление жидкости. Кроме того, утолить жажду помогают продукты с высоким содержанием воды. Во время физических занятий и в жару увеличьте потребление жидкости, чтобы восполнить ее потери, вызванные потоотделением**.

* EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. EFSA Journal 2010; 8(3):1459.

Вырежи и повесь на видное место

Важность потребления воды

20%

80%

Рекомендуемое суточное потребление воды*



Женщины



Мужчины

*Рекомендуемая дневная норма воды зависит от возраста, пола, уровня физической активности и погодных условий.

Вы это знали?

Питьевая вода и другие напитки обеспечивают около **80%** суточной потребности в жидкости. Остальную воду (**около 20%**) организм получает из пищи и жидкости, которую производит в процессе обмена веществ.

Факт

Жажда – первый признак обезвоживания организма. Достаточное потребление воды способствует снижению веса, повышает уровень энергии, нормализует пищеварение, предотвращает обезвоживание кожи и улучшает работоспособность.

Симптомы обезвоживания



Головная боль



Сильная жажда



Головокружение



Мышечные судороги



Сухость во рту



Учащенный пульс



Спутанность сознания



Снижение/отсутствие мочеиспусканий



Усталость



Повышение температуры

Как увеличить потребление воды в течение дня

СОВЕТ

- 1 Поставьте конкретную цель: сколько воды я выпью сегодня?
- 2 Всегда носите с собой бутылку воды.
- 3 Соблюдайте питьевой режим – выпивайте стакан воды с каждым приемом пищи / утром / перед сном.
- 4 Приобретите классную бутылку для воды.
- 5 Сделайте обычную воду вкуснее: добавьте немного концентрата алоэ вера, дольки лимона или огурца.

Продукты, богатые водой

Огурцы	97%
Помидор	95%
Арбуз	91%
Морковь	90%
Грейпфрут	90%

СОВЕТ

Обезвоживание снижает физические силы, ухудшает работоспособность и координацию. Поэтому очень важно пить воду до, во время и после тренировки.



Напиток из концентрата Алоэ Вера

Освежающий напиток для поддержания баланса жидкости в организме

- Содержит 40% натурального экстракта алоэ вера.
- Нормализует пищеварение, способствует выведению токсинов из организма.
- Содержит ромашку – целебное растение с противовоспалительными, успокаивающими и расслабляющими свойствами.
- 2 вкуса: натуральный с цитрусовым оттенком и манго.
- Не содержит пищевых красителей.



2 ккал
на порцию
15 мл

40% алоэ
вера

«Кошер ле-
меадрин»



Натуральный, 473 мл

#0006



Манго, 473 мл

#1065

ЛЕГКИЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК

- 2 колпачка концентрата Алоэ Вера
 - 250 мл воды
 - ½ яблока
 - ¼ огурца
 - сок ½ лимона среднего размера
- Настоять или взбить в блендере.

Калории	Белок	Углеводы	Жиры	Клетчатка
17	0,5 г	17 г	0,2 г	0,5 г



КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК

- 9 колпачков концентрата Алоэ Вера с натуральным вкусом
- 1 столовая ложка овсяно-яблочной смеси
- 1 литр воды
- Для подачи: 2 столовые ложки (30 г) клюквы

Взбить все ингредиенты в блендере до однородной массы. Добавить всю клюкву, перемешать и подавать к столу.

Калории	Белок	Углеводы	Жиры	Клетчатка
52	0 г	11,2 г	0 г	8 г



*Пищевая ценность напитка при использовании всех ингредиентов, указанных в рецепте.

ЗЕЛЕНый СМУЗИ

- 2 колпачка концентрата Алоэ Вера
- 250 мл воды
- ½ очищенного яблока
- ½ авокадо
- ½ лайма
- ¼ большого лимона
- 1 горсть листьев шпината
- ½ горсти петрушки

Взбить в блендере до однородной массы.

Калории	Белок	Углеводы	Жиры	Клетчатка
180	3 г	24 г	11 г	8 г



Растворимый Травяной напиток

Взбодритесь чашечкой Травяного напитка на основе уникальной кофейновой смеси зеленого и черного чая! Наслаждайтесь им в холодном или горячем виде всякий раз, когда вам нужен дополнительный заряд энергии.

- Содержит сильнейший антиоксидант – экстракт зеленого чая; обеспечивает витамин Е, помогающий снизить артериальное давление, а также уровень холестерина и сахара в крови.
- Экстракт черного чая улучшает умственную деятельность, снимает усталость и активизирует метаболизм.
- Содержит кофеин, который отлично тонизирует организм и улучшает обмен веществ.



6
калорий



Лимон, 50 г
#0255



Натуральный, 100 г
#0106



Малина, 50 г
#0256



Персик, 50 г
#0257

*Дневная норма потребления кофеина не должна превышать 400 мг (для беременных и кормящих женщин – 200 мг).
Продукты Herbalife Nutrition не предназначены для диагностики, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.

Горячий

СОГРЕВАЮЩИЙ НАПИТОК

Доведите до кипения **1 литр воды**. Добавьте горсть любимых ягод, 2 чайные ложки растворимого Травяного напитка со вкусом малины и дайте немного настояться. Теплый, успокаивающий чай на вечер готов – наслаждайтесь им без угрызений совести!

Калории	Белок	Углеводы	жиры	Клетчатка
6	0,2 г	1,3 мг	85 г	0 г



Холодный

ОСВЕЖАЮЩИЙ ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ

Залейте зернышки граната и несколько долек апельсина одним литром воды и оставьте настаиваться на ночь. **Добавьте 2 чайные ложки растворимого Травяного напитка со вкусом лимона, свежие зерна граната, кубики льда** – и наслаждайтесь освежающим напитком, идеально подходящим для жаркого летнего дня!

Калории	Белок	Углеводы	жиры	Клетчатка
6	0 г	1,4 мг	85 г	0 г



SKIN | Средства для ухода за кожей лица – от очищения до увлажнения

Содержат витамины и минералы, растительные экстракты и эфирные масла. Обладают приятным ароматом, придают коже свежесть и здоровое сияние. Видимые результаты можно получить уже через 7 дней использования продуктов.



Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга - #0770

Улучшает внешний вид, упругость и эластичность* нежной кожи вокруг глаз.

Тонизирующий лосьон на основе трав ☀️🌙 - #0767

Лосьон с ароматом мандарина, насыщенный полезными свойствами алоэ вера, бодрит и увлажняет кожу. Не содержит спирт.

Антивозрастная сыворотка ☀️🌙 - #0829

Уменьшает видимые признаки старения.*

Очищающая маска на основе глины и мяты - #0773

Насыщенная кремовая маска на основе бентонитовой глины удаляет загрязнения, абсорбирует избыточный жир и тонизирует кожу. 💧 Для нормальной и жирной кожи.

Очищающий гель на основе цитрусовых ☀️🌙 - #0766

Содержит микрочастицы для глубокой чистки лица, освежает кожу и придает ей здоровое сияние. 💧 Для нормальной и жирной кожи.

Очищающий гель на основе алоэ - #0765

Успокаивает и смягчает кожу, деликатно удаляет загрязнения и макияж, оставляя кожу чистой и свежей. 💧 Для нормальной и сухой кожи.

* Клинический тест: упругость и эластичность измерены методом визуальной оценки в интервалах 7 и 42 дня. У 45% участников было зафиксировано повышение упругости и эластичности кожи вокруг глаз через 42 дня.

Важно знать

Наши средства для ухода за кожей не содержат парабенов и сульфатов. Все продукты проверены дерматологами.



Ночной обновляющий крем 🌙 - #0827

Роскошный и насыщенный, способствует увлажнению кожи во время сна. Утром кожа будет гладкой и шелковистой.

Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи - #0772

Обогащен антиоксидантами, содержит семена ягод для удаления ороговевших клеток, придает коже мягкость и гладкость.

Дневной увлажняющий крем для естественного сияния кожи ☀️ - #0830

Увлажняет и усиливает естественное сияние кожи, улучшает цвет лица.

Защитный крем для лица с SPF 30 ☀️ - #0828

Увлажняющий крем длительного действия разглаживает и смягчает кожу. Содержит УФ-фильтры широкого спектра действия.

Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз - #0771

Способствует сокращению выраженности морщин и хорошо увлажняет кожу вокруг глаз. Лишенная потовых и сальных желез кожа в этой зоне лица в высокой степени подвержена обезвоживанию.

Herbal Aloe

Средства по уходу за телом и волосами на основе алоэ вера и других натуральных компонентов

Отличное «внешнее» питание, которое придает коже тела и волосам здоровый, ухоженный вид!



Крепкие и здоровые волосы

Укрепляющий шампунь Herbal Aloe - #2564

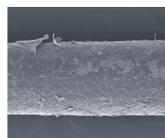
- Волосы становятся в 10 раз сильнее уже после первого применения*.
- Ломкость волос снижается на 90% благодаря содержанию гидролизованного протеина пшеницы.
- Защищает, восстанавливает и укрепляет волосы*.
- Бережная формула для окрашенных волос.

Укрепляющий кондиционер Herbal Aloe - #2565

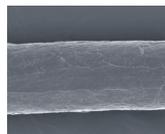
- Волосы становятся более крепкими, мягкими и шелковистыми уже после первого применения*.
- Содержит протеины пшеницы.
- Бережная формула для окрашенных волос.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Укрепление волос в 10 раз
- Снижение ломкости волос на 90%



ДО
СИЛЬНО
ПОВРЕЖДЕННАЯ
СТРУКТУРА КУТИКУЛЫ



ПОСЛЕ
ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ
УЛУЧШЕНИЕ
СТРУКТУРЫ КУТИКУЛЫ

*Только при применении вместе с Укрепляющим кондиционером в сравнении с необработанными волосами. Результаты базируются на исследовании укрепления и ломкости волос. Средние значения получены на основании теста, проведенного независимой лабораторией на поврежденных волосках. Количество поврежденных волосиных волокон сравнялось по необработанным волосам с применением Укрепляющего шампуня и Укрепляющего кондиционера Herbal Aloe.



Важно знать

Средства по уходу за телом и волосами Herbal Aloe не содержат сульфатов и парабенов.

Чистота и свежесть

Твердое мыло Herbal Aloe - #2566

- Мягко очищает кожу, не лишая ее необходимой жировой смазки.
- Содержит питательный комплекс из алоэ вера, оливкового масла, витаминов А, С и Е.
- Оставляет приятный аромат чистоты и свежести.

Жидкое мыло для рук и тела Herbal Aloe - #2561

- Мягкое очищающее средство на растительной основе.
- Увлажняющие компоненты с тройным смягчающим эффектом устраняют признаки сухости и глубоко увлажняют кожу.
- Комплекс растительных экстрактов поддерживает хорошее состояние кожи.

Увлажнение и питание

Лосьон для рук и тела Herbal Aloe - #2563

- Как показали клинические исследования, крем глубоко увлажняет и питает кожу.
- Обеспечивает увлажнение на весь день.
- Алоэ вера и африканское масло ши быстро впитываются, придавая коже мягкость и гладкость.

Смягчающий гель для тела Herbal Aloe - #2562

- Разглаживает и смягчает кожу.
- Комплекс из алоэ вера и ценных растительных компонентов помогает улучшить состояние кожи, увлажняет и успокаивает.
- Без запаха.

Раскройте ваш потенциал

Превосходное питание для спортсменов

Концентрация, внимание к мелочам, целеустремленность, высокая работоспособность – черты, характерные для выдающихся спортсменов. И все эти качества проявила команда разработчиков Herbalife Nutrition при создании нашей первой линии 24-часового спортивного питания Herbalife24.

HERBALIFE



NUTRITION FOR THE
24-HOUR ATHLETE

Вы это знали?

Главные причины усталости во время соревнований – нехватка энергии (углеводов) и обезвоживание. Интенсивные и/или длительные физические нагрузки приводят к истощению запасов гликогена в скелетных мышцах, в результате чего развивается усталость. Снизить риск проявления симптомов усталости помогает специальное питание до, во время и после активных занятий спортом. Для восстановления нормальной работы мышц нужны углеводы. Положительный эффект достигается при употреблении углеводов в дозировке 4 г на килограмм массы тела в течение первых 4–6 часов после физической нагрузки.

За созданием линии продуктов Herbalife24 стоит команда под руководством старшего директора по маркетингу Джона Хейсса. Как человек, серьезно занимающийся бегом по пересеченной местности, велосипедными гонками и горными лыжами, он точно знает, какие продукты питания могут максимально удовлетворить особые потребности спортсменов.

Спортивное питание Herbalife24

Будь вы любитель пробежек или звезда мирового спорта – с продуктами линии Herbalife24 вы сможете составить персональную программу питания для оптимизации тренировок, работоспособности и восстановления. Herbalife24 – это первая на рынке линия 24-часового спортивного питания! Поэтому совершенно неудивительно, что более 190 спортивных команд и спортсменов по всему миру используют продукты Herbalife24, чтобы показывать наилучшие результаты.

Качество и безопасность

Партия каждого продукта линии Herbalife24 проверена на отсутствие запрещенных веществ независимой третьей стороной.

Дополнительную информацию см. на этикетке продукта.



HERBALIFE 24



Rebuild your strength



25 ג
בелка

190
ккал

Высокопротеиновый напиток для оптимального восстановления* после силовой тренировки:

- ✓ для употребления после анаэробных упражнений;
- ✓ содержит 25 граммов протеина, необходимого для роста и поддержания мышечной массы;
- ✓ содержит железо, стимулирующее метаболизм, производство энергии, образование красных кровяных телец и снабжение тканей организма кислородом;
- ✓ не содержит пищевых красителей, ароматизаторов и искусственных подсластителей;
- ✓ 190 калорий в одной порции.

Шоколад

1 кг

#1437

Формула 1 Спорт

Сбалансированный заменитель пищи для спортсменов

HERBALIFE

24

NUTRITION FOR THE
24-HOUR ATHLETE

Fuelling your inner athlete

18 г
белка

22
витамина и
минерала

219
ккал

**Лучшее топливо для вашего
«внутреннего» спортсмена:**

- ✓ вкусный коктейль, богатый качественным молочным белком;
- ✓ способствует росту и поддержанию мышечной массы;
- ✓ содержит магний, необходимый для нормальной работы мышц и синтеза белка;
- ✓ содержит 22 витамина, включая витамин D, укрепляющий иммунную систему;
- ✓ идеально сбалансированный заменитель пищи для людей, ведущих активный образ жизни.



Ваниль

524 г

#1432

Новинка! CR7 Drive

Спортивный напиток

CR7
DRIVE



HERBALIFE
NUTRITION



Cristiano Ronaldo
CRISTIANO RONALDO
HERBALIFE-SPONSORED ATHLETE

“TO BE THE BEST YOU NEED THE BEST”

Расширьте пределы своих возможностей!

- Вкусный освежающий гипотонический напиток для употребления во время тренировки.
- Смесь углеводов и электролитов для повышения выносливости * с доказанной эффективностью.
- Улучшает гидратацию во время тренировки **, способствует поддержанию водно-солевого баланса.
- Содержит основные электролиты: 249 мг натрия и 142 мг магния на порцию.
- Обеспечивает 100% рекомендуемой суточной нормы потребления витаминов B1 и B12, стимулирующих метаболизм и производство энергии ***.
- Помогает контролировать потребление калорий: содержит менее 100 калорий на порцию.
- Имеет вкус асаи, не содержит ароматизаторов и искусственных подсластителей.

Витамины
B1 и B12

Натрий,
магний
и калий

97
калорий

**Смесь углеводов и электролитов помогает сохранять высокую работоспособность при длительных интенсивных тренировках.*

*** Углеводно-электролитные растворы улучшают абсорбцию жидкости в организме во время физических нагрузок.*

**** Витамины B1 и B12 способствуют эффективному метаболизму для выработки энергии.*

* Исходные данные взяты из исследования, опубликованного в журнале "Journal of Sports Sciences".

** Исходные данные взяты из исследования, опубликованного в журнале "Journal of Sports Sciences".

*** Исходные данные взяты из исследования, опубликованного в журнале "Journal of Sports Sciences".

540 г

SKU #1466

HERBALIFE 24
NUTRITION FOR THE 24-HOUR ATHLETE

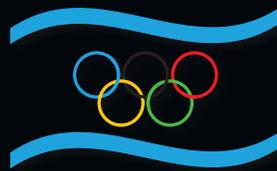
Олимпийский комитет Израиля

**Гили Лустиг, генеральный директор
Национального олимпийского комитета Израиля**

«Herbalife Nutrition стала частью израильской олимпийской семьи и нашим верным партнером. Мы высоко ценим многолетнюю поддержку, которую компания оказывает Олимпийскому комитету Израиля, а также лично ряду спортсменов. Нас связывают крепкие узы, и поэтому мы решили продолжить наше плодотворное сотрудничество в течение следующих восьми лет на пути к Олимпийским играм 2024 года в Париже и Лос-Анджелесе в 2028 году. Система питания – важная составляющая контроля за состоянием здоровья спортсменов и один из главных факторов их успеха. Herbalife Nutrition, которая считается ведущей международной компанией в сфере сбалансированного питания, видит в поддержке олимпийских видов спорта в Израиле естественную связь с ценностями своего бренда – совершенством и лидерством.

**Айелет Вайнштейн, RD.MSc., клинический и спортивный диетолог,
главный диетолог олимпийской сборной Израиля**

В последние годы накоплено много информации о взаимосвязи питания и спорта. Спортивное питание необходимо серьезным спортсменам для поддержания здоровья, оптимального восстановления после тренировок и в период соревнований, а также для максимальной физической работоспособности. Во время длительных интенсивных тренировок или соревнований у спортсменов может возникнуть дефицит важных нутриентов вследствие высоких нагрузок или недоступности продуктов, богатых питательными веществами. Поэтому во многих случаях им рекомендуется использовать диетические добавки для сбалансированного питания.



Израиль

ISRAEL

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР



Паралимпийский комитет Израиля

**Яэль Лендер, руководитель отдела спорта высоких
достижений Паралимпийского комитета**

«Стремление к совершенству в спорте в современную эпоху повысило уровень осведомленности спортсменов, тренеров и медицинских специалистов о возросших специфических требованиях, предъявляемых соревновательными видами спорта. При подготовке спортсмена к соревнованиям особое внимание уделяется составу и качеству питания. Спортсмены-паралимпийцы включают продукты Herbalife Nutrition в свой обычный рацион на всех этапах тренировок и во время соревнований для повышения работоспособности, оптимального восстановления после физических нагрузок, предотвращения спортивных травм или ускорения процесса их заживления».



ИЛАНА КРАТЫШ

борец вольного стиля, четырехкратный серебряный призер чемпионатов Европы 2013-2016 гг. среди женщин

Правильное питание дает мне энергию тренироваться с полной отдачей, а также помогает наилучшим образом подготовиться к поединку – и физически, и ментально.

Девиз: «Настоящий спортсмен не тот, кто просто идет своей дорогой, а тот, кто становится путеводной звездой для других».



ШАХАР САГИВ

триатлонист, член сборной Израиля на Олимпиаде-2021 в Токио

Тело – наш храм, и надо прилагать все усилия, чтобы поддерживать его в отличном состоянии, сохранять физическое, умственное здоровье и хорошее пищеварение. Мне очень важно питаться правильно и вовремя, чтобы быстрее восстановиться, улучшить физическую форму и достичь еще более высоких результатов.

Девиз: «Не бойтесь неудач. Неудача - это возможность усовершенствовать себя, возможность начать все заново, но только лучше».





ФОРМУЛА 1

Ваниль	550г #0141	Тропические фрукты	550г #0144
Шоколад	550г #0142	Ваниль, «кошер ле-меадрин»	550г #0145
Клубника	550г #0143	Дыня	550г #2793
Кремовое печенье	550г #0146	Капучино	550г #1171



БЕЛКОВЫЙ ПОРОШОК

240 г #0242

Скоро!



ГЕРБАЛАЙФЛАЙН МАКС

30 капсул 42 г



ТОМАТНЫЙ СУП

21 порция,
коробка, 672 г #0155



БЕЛКОВЫЕ БАТОНЧИКИ

14 ШТУК В КАЖДОЙ КОРОБКЕ

Шоколад-арахис	#3972
Ваниль-миндаль	#3968
Лимон	#3976



ФОРМУЛА 1 ЭКСПРЕСС

Шоколад	#2669
Ягоды и йогурт	#2670

Стр.
44



ТЕРМОКОМПЛИТ

90 таблеток #0050

Стр.
45



ТАНГ КУАЙ ПЛЮС

60 таблеток #0003

Стр.
48



РАСТИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕНТРАТ АЛОЭ ВЕРА

Натуральный 473 мл #1065
Манго 473 мл #0006

Стр.
35



ЦЕЛЛЮЛОС

120 таблеток #0111

Стр.
40/41



ОВСЯНО-ЯБЛОЧНАЯ СМЕСЬ

30 порций, 213 г 204 г #2864

Стр.
43



ШИЗАНДРА ПЛЮС

60 таблеток #0022

Стр.
50



РАСТВОРИМЫЙ ТРАВЯНОЙ НАПИТОК

Натуральный, 100 г #0106
Лимон, 50 г #0255
Малина, 50 г #0256
Персик, 50 г #0257



HERBALIFE SKIN

- | | |
|--|-------|
| 1. Очищающий гель на основе алоэ, 150 мл | #0765 |
| 2. Очищающий гель на основе цитрусовых, 150 мл | #0766 |
| 3. Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи, 120 мл | #0772 |
| 4. Очищающая маска на основе глины и мяты, 120 мл | #0773 |
| 5. Тонизирующий лосьон на основе трав, 50 мл | #0767 |
| 6. Антивозрастная сыворотка, 50 мл | #0829 |
| 7. Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга, 15 мл | #0770 |
| 8. Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз, 15 мл | #0771 |
| 9. Дневной увлажняющий крем для естественного сияния кожи, 50 мл | #0830 |
| 10. Защитный крем SPF 30, 50 мл | #0828 |
| 11. Ночной обновляющий крем, 50 мл | #0827 |



HERBALIFE ALOE

- | | |
|---------------------------------------|-------|
| 1. Укрепляющий шампунь, 250 мл | #2564 |
| 2. Укрепляющий кондиционер, 250 мл | #2565 |
| 3. Твердое мыло, 1 шт. | #2566 |
| 4. Жидкое мыло для рук и тела, 250 мл | #2561 |
| 5. Лосьон для рук и тела, 250 мл | #2563 |
| 6. Смягчающий гель для кожи, 250 мл | #2562 |



ФОРМУЛА 1 СПОРТ

Ваниль 524 г #1432

PROMAX

Шоколад 1 кг #1437



**ГИПОТОНИЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ НАПИТОК
CR7 DRIVE**

Вкус асаи 540 г #1466

Motivation

is what gets you started

commitment

is what keeps you going

