

# Herbalife<sup>®</sup>



## CATÁLOGO DE PRODUTO



# Nutrição para a vida



# Índice

Quando compras produtos Herbalife, para nós, isso é mais do que uma compra pontual, faz parte de um plano para toda a vida, para melhorar o teu bem-estar geral, tanto por dentro, como por fora.

O teu corpo só pode atingir o máximo desempenho quando obtém os nutrientes corretos. Nem sempre é fácil obtê-los apenas através dos alimentos, assim, a nossa gama de produtos foi concebida para preencher essas lacunas, com uma combinação perfeitamente equilibrada de todos os elementos nutricionais essenciais, em conjunto com apoio personalizado que te vai ajudar a seguir no caminho certo, em direção aos teus objetivos.

1

**Proteína**  
Pág. 18–41

2

**Vitaminas  
e minerais**  
Pág. 42–51

3

**Fitonutrientes**  
Pág. 52–53

4

**Gorduras  
saudáveis**  
Pág. 54–55

5

**Fibra**  
Pág. 56–61

6

**Hidratação**  
Pág. 62–65

7

**Beleza**  
Pág. 66–73

8

**Desporto**  
Pág. 74–85

# Nutrir e cuidar

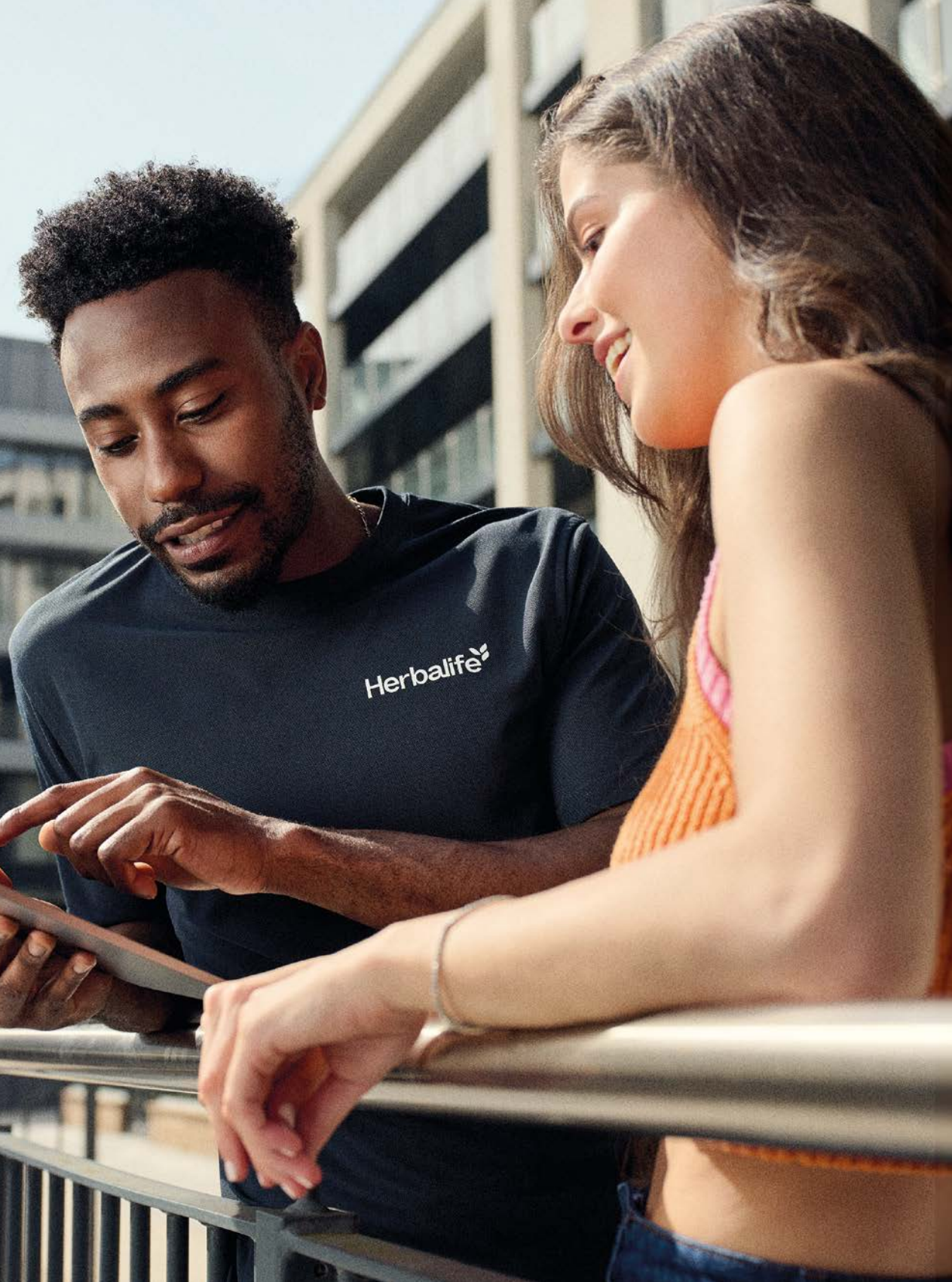
**Fazer uma mudança de estilo de vida pode ser difícil. Algumas pessoas podem atingir as metas por si só, mas muitas precisam de um empurrão para chegar lá. Ter um mentor ao teu lado, pode fazer toda a diferença.**

## **A nossa 'Diferença pelo Distribuidor'**

Nós somos o pacote completo! Os produtos estão apenas disponíveis para compra através dos nossos Distribuidores Independentes Herbalife que, por sua vez, colocam à disposição os seus serviços especializados. Quer pretendas melhorar a tua condição física ou controlar o peso, a ligação pessoal que vais criar com o teu Distribuidor vai proporcionar-te uma orientação clara e um plano personalizado para atingires os teus objetivos de bem-estar, para além de oferecer-te apoio social, motivação, ânimo e responsabilidade.

Esta abordagem próxima e personalizada é o que diferencia a Herbalife de outras empresas de nutrição.





Herbalife



# Definimos o padrão

**Há um motivo para a Herbalife ser considerada a marca número 1 do mundo em controlo de peso e bem-estar.**

Os nossos produtos são desenvolvidos cientificamente para apoiar os objetivos pessoais de bem-estar e nutrição, juntamente com a nossa gama de produtos Herbalife24, desenvolvida especificamente para apoiar as necessidades nutricionais de atletas, frequentadores de ginásio e adeptos de *fitness*.

**Ingredientes da mais alta qualidade**

Utilizamos apenas ingredientes da mais alta qualidade, provenientes de agricultores que lideram o setor graças aos seus elevados padrões de cultivo e conservação. Afinal de contas, é com ingredientes de qualidade que nascem os produtos de primeira qualidade, que obtêm a confiança dos nossos clientes. Os nossos produtos, fabrico e modelo de negócio, têm recebido inúmeros prémios internacionais, que imprimem um carimbo de ouro nos nossos elevados padrões de qualidade.



A ISO 17025 certifica a capacidade técnica dos laboratórios e a consistência dos resultados.



As amostras de cada lote de produtos Herbalife24® são testadas por laboratórios independentes para atestarem a ausência de substâncias proibidas. Para mais informações consulta os rótulos dos produtos.





# Com a ciência do nosso lado



## Especialistas de renome internacional

Os nossos produtos são criados com base científica, por uma rede mundial de mais de 300 médicos e especialistas em nutrição, ciência e saúde, que asseguram a qualidade e o cumprimento estrito dos regulamentos governamentais. Guiados pela pesquisa, impulsionados pela qualidade, sem cedências, oferecemos excelência a todos os níveis.

## Verificados e testados

Testar, voltar a testar e testar novamente; é isso que fazemos! Os testes realizados a nível interno e através de entidades certificadoras independentes, atestam que os nossos produtos são os melhores na sua categoria.





# Grandes produtos com grandes prêmios

A nossa dedicação à inovação e à ciência permitiu que os nossos produtos fossem premiados em todo o mundo.



## Produto Alimentar Desportivo Mais Inovador

Prémios Food+, Turquia.



## Produto do Ano

Bem-estar e Nutrição, Reino Unido.



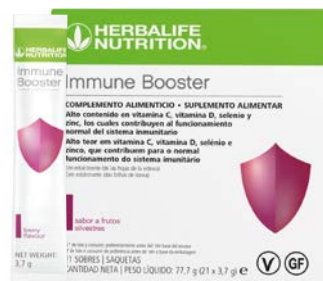
## Produto do Ano

Bélgica.



## Produto do Ano

França e Holanda.



# Da semente



# ao produto final

## Produtos excelentes nascem com ingredientes excelentes

Na Herbalife, garantimos a qualidade máxima dos nossos produtos através do nosso processo interno de produção e controlo de qualidade “da semente ao produto final”.

Investimos em métodos de cultivo responsáveis, com uma equipa mundial de dedicados cientistas e produtores, empenhada em obter as melhores matérias-primas. Cada ingrediente passa por uma análise interna para garantir que cumpre especificações rigorosas. Desde plantações de chá na China, de aloé no México, a soja nos Estados Unidos, utilizamos os melhores ingredientes para desenvolver produtos de excelência.

São realizados todos os esforços para assegurar que os produtos Herbalife satisfazem ou excedem os nossos próprios padrões de qualidade e os padrões do setor. A pureza e o valor nutricional de cada ingrediente são indiscutíveis, assim como a integridade dos processos que seguimos.



Os nossos  
agricultores  
semeiam os  
campos



e cultivam  
a terra



para assegurar  
que a qualidade



é garantida



até chegar às  
tuas mãos

# Nutrir as e o planeta

## Fundação Herbalife (HNF)



Graças ao apoio dos Membros e empregados, a HNF contribui com milhões de dólares para o financiamento de 167 orfanatos, hospitais, escolas e organizações não governamentais, em mais de 59 países. Só em 2021, ajudámos mais de 216.000 crianças e as suas comunidades.

## Nutrição para Erradicar a Fome (NFZH)

O objetivo é chegar a “Zero Pratos Vazios”. A nossa iniciativa NFZH alinha-se com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável N° 2 das Nações Unidas – Erradicar a Fome. Este apela a uma ação arrojada para erradicar a fome até 2030, para alcançar a segurança alimentar, melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável.



Para ajudar a concretizar este objetivo, apoiamos organizações que lidam com estas questões, como a *Feed the Children* [Alimentar as Crianças], *The Hunger Project* [O Projeto Fome] e *The Power of Nutrition* [O Poder da Nutrição].



peessoas

# Pequeno-almoço Ideal

Começa a tua manhã com o nosso pequeno-almoço ideal. Saboroso, repleto de nutrientes e rápido de preparar.



# 1. Nutrir

## Fórmula 1, Refeição Equilibrada

Nutre o teu corpo com um batido Fórmula 1 deliciosamente cremoso, uma refeição equilibrada, repleta de nutrientes.



## 2. Hidratar AloeMax

Hidrata-te com um copo de AloeMax: sumo de Aloé Vera, prensado a frio, com baixo teor calórico e naturalmente refrescante.

## 3. Refrescar

### Bebida Instantânea de Extrato de Chá

Refresca-te com a Bebida Instantânea de Extrato de Chá. Com uma infusão de chá verde e preto, cada dose contém 50 mg\* de cafeína.



\* É recomendado não exceder uma dose diária de 400 mg de cafeína de todas as fontes (200 mg para mulheres grávidas ou a amamentar). Não deve ser excedida uma dose única de 200 mg de cafeína.

# Fórmula 1

Repleta de proteínas vegetais de elevada qualidade e 25 vitaminas e minerais essenciais. Os nossos batidos Fórmula 1, Refeição Equilibrada, com nove sabores deliciosos, estão disponíveis em embalagens ou práticas saquetas, para quando andas de um lado para o outro.

18 g  
proteína\*

5 g  
fibra

25  
vitaminas

Baixo  
teor de  
açúcares

220  
kcal

Isento  
de glúten

\* Quando preparado com leite meio-gordo



Banana  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4462



Caffè Latte  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4465



Biscoito Crocante  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4467



Menta e Chocolate  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4471



Framboesa e  
Chocolate Branco  
19 doses, 500 g,  
Cód. 4469



Chocolate Cremoso  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4468

# Os clientes dizem

"O sabor e a textura  
são imbatíveis."



**Delícia de Morango**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4463



**Frutos do Bosque**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4470



**Creme de Baunilha**  
21 doses, 550 g,  
Cód. 4466



**Creme de Baunilha**  
30 doses, 780 g,  
Cód. 048K

## Saquetas



|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| <b>Creme de Baunilha</b> | 7 x 26 g, 182 g, Cód. 053K |
| <b>Biscoito Crocante</b> | 7 x 26 g, 182 g, Cód. 228K |
| <b>Chocolate Cremoso</b> | 7 x 26 g, 182 g, Cód. 229K |

## Os clientes dizem

“Juntando a Mistura para Bebida de Proteína ao meu batido F1 habitual obtenho uma refeição deliciosamente espessa e cremosa.”



# A refeição perfeita

**Melhora o teu pequeno-almoço combinando a Mistura para Bebida de Proteína e a Fórmula 1, para obteres uma refeição equilibrada com mais proteína, mais fibra e menos calorias do que um batido Fórmula 1 normal.**

Ou combina a Mistura para Bebida de Proteína Vegana com a Fórmula 1, para obteres uma refeição equilibrada, sem lactose, 100% vegana e contendo o equilíbrio perfeito de proteína, fibra, vitaminas e minerais.



## Mistura Vegana para Bebida de Proteína e Fórmula 1 Refeição Equilibrada

24 g  
proteína

26  
vitaminas e  
minerais

Isento de  
glúten

Creme de Baunilha

21 doses, 550 g, Cód. 4466

Baunilha

20 doses, 550 g, Cód. 172K

# Fórmula 1 Refeição Equilibrada Maracujá e Yuzu

Os nossos Batidos Fórmula 1 fornecem uma refeição equilibrada para substituir o pequeno-almoço, almoço ou jantar. Ricos em proteínas, que contribuem para a manutenção e crescimento da massa muscular, são também complementados com vitaminas e minerais essenciais e lípidos. A solução perfeita para uma nutrição topo de gama que é também prática.



Experimenta esta edição limitada de Maracujá e Yuzu antes que acabe! O sabor tropical do maracujá, com um toque de Yuzu, é perfeito para os meses de verão e não só.

Rico em  
proteínas

26 vitaminas  
e minerais

Sem  
lactose\*

Isento de  
glúten

Vegano

21 doses, 550 g

Cód. 255K



## Os clientes dizem

"A enorme variedade de sabores garante que nunca me canso de consumir a Fórmula 1."



# Fórmula 1 Cogumelos e Ervas Aromáticas

Uma refeição saborosa,  
reconfortante, nutritiva e rápida  
de preparar - a Fórmula 1  
de Cogumelos e Ervas  
Aromáticas é uma  
sopa rica e cremosa,  
cheia de sabor.



Desfruta de todos os benefícios da Fórmula 1 num  
sabor salgado, equilibrado e delicioso.

19 g de  
proteína\*

216  
kcal\*

25 vitaminas  
e minerais

Vegano

Isento de  
glúten

21 doses, 550 g

Cód. 092K

\* Quando consumires os batidos substitutos de refeição Fórmula 1, com o objetivo de controlares ou manteres o peso, por favor, segue cuidadosamente as instruções do rótulo do produto.

## Torradas com molho de tomate e cogumelos

Tempo de preparação:

10 minutos

Tempo de cozedura:

5 minutos



### Ingredientes para 1 dose

#### 2 colheres-medida (26 g) de F1 de Cogumelos e Ervas Aromáticas

300 g de tomate fresco, cortado grosseiramente

1 dente de alho, finamente picado

1 (50 g) cebola roxa, fatiada finamente

1 malagueta vermelha, fatiada

2 colheres de sopa de coentros, hortelã e manjerição frescos, picados, mais um pouco para decorar

2 limas

50 ml de água

2 fatias (60 g) de pão integral

**Passo 1** Mistura o tomate, o alho, a cebola roxa, a malagueta e as ervas numa tigela grande. Tempera com pimenta preta e mistura bem. Deixa repousar durante 5 minutos.

**Passo 2** Raspa as limas para uma tigela, depois junta o sumo e mistura cuidadosamente a F1 de Cogumelos e Ervas Aromáticas e 50 ml de água fria. Adiciona esta mistura de F1 de Cogumelos e Ervas Aromáticas ao preparado anterior, depois tosta o pão e corta-o em triângulos. Serve o molho a acompanhar as tostas, decorado com as ervas aromáticas extra.

### Valores nutricionais por dose\*:

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Energia (kcal)          | 311 |
| Proteínas (g)           | 20  |
| Lípidos (g)             | 4,9 |
| dos quais saturados (g) | 0,8 |
| Hidratos de carbono (g) | 16  |
| dos quais amidos (g)    | 30  |
| Fibra (g)               | 14  |
| Sal (g)                 | 1,9 |

\* Somente quando preparados conforme as instruções do rótulo, os nossos produtos oferecem todos os benefícios nutricionais descritos no mesmo.

## Os clientes dizem

“Delicioso e cremoso...  
Uma ótima proposta  
para as noites frias.”

## Formula 1

# Express

Um substituto de refeição nutricionalmente completo, que podes levar para qualquer lugar, e que te ajuda a satisfazer o apetite e a vontade de comer algo doce.



209  
kcal

25  
vitaminas e  
minerais

15 g  
proteína

7 g  
fibra

Sem  
corantes  
artificiais

Vegetariano

7 x 56 g, 392 g,

Sabor a chocolate negro Cód. 4472

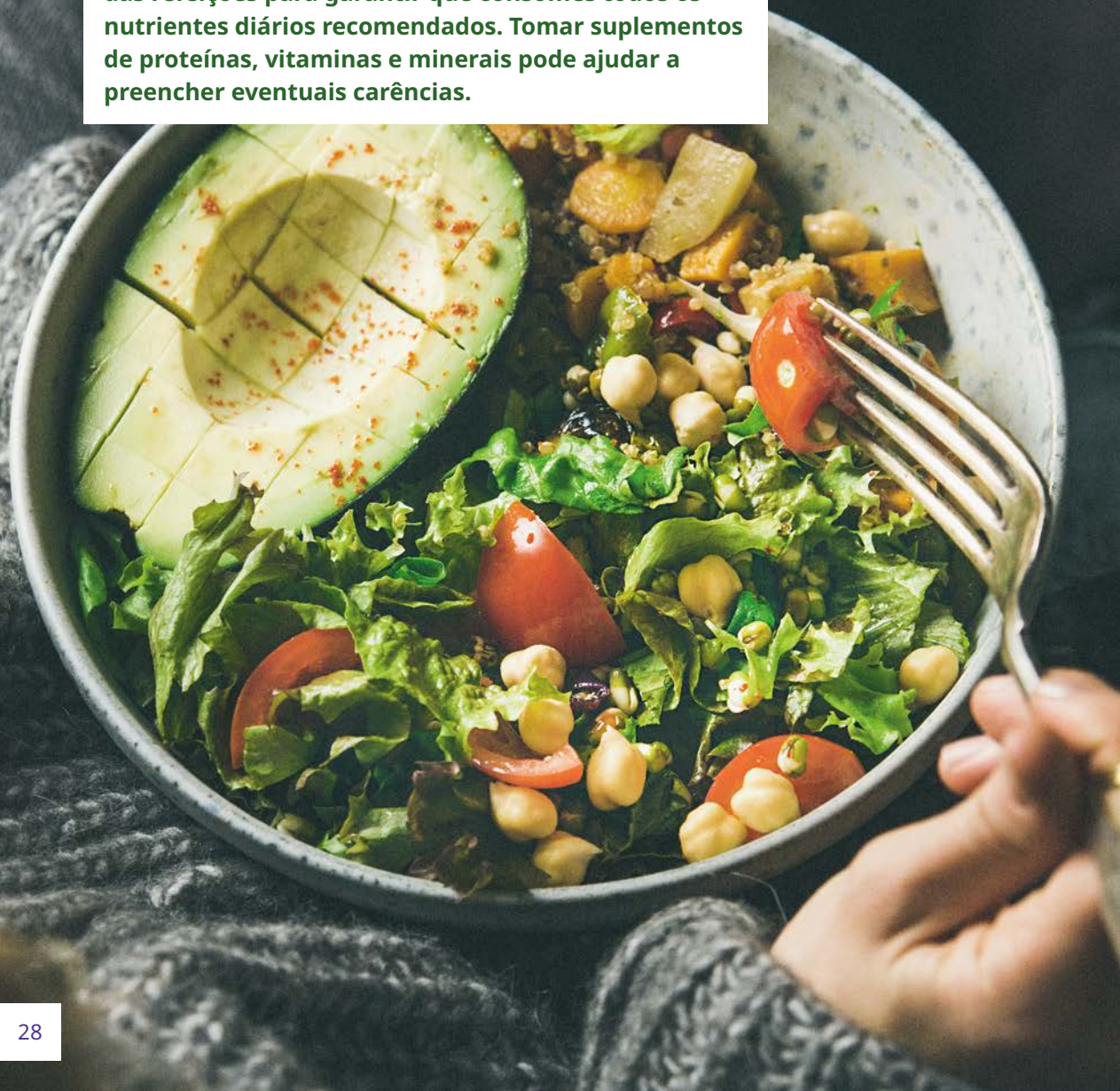
7 x 56 g, 392 g

Sabor a arando e chocolate branco Cód. 4473



# Vida vegana

Uma dieta vegana requer um planejamento cuidadoso das refeições para garantir que consumes todos os nutrientes diários recomendados. Tomar suplementos de proteínas, vitaminas e minerais pode ajudar a preencher eventuais carências.



# Planeia com antecedência

Ao adotares uma dieta vegana, precisas de obter de outras fontes as proteínas e aminoácidos essenciais, facilmente disponíveis na carne, assim como a Vitamina D e o cálcio normalmente presentes nos laticínios.

As proteínas estão presentes nos vegetais como feijão, lentilhas, cereais integrais e tofu à base de soja. No entanto, ao contrário da maioria das proteínas animais, chamadas “completas” porque contêm todos os nove aminoácidos essenciais, a maioria das proteínas vegetais carece de um ou mais aminoácidos (exceto a soja). Como tal, é essencial consumir uma maior variedade de alimentos. Por exemplo, o aminoácido essencial em falta no feijão, ervilhas e lentilhas é abundante nos cereais integrais. E, convenientemente, o que falta nos cereais, está presente no feijão.



A utilização de proteínas vegetais em pó, como a nossa **Mistura para Bebida de Proteína Vegana (pág. 35)**, pode ajudar. A proteína de soja vai ajudar a suplementar a ingestão de proteínas, com relativamente poucas calorias e, para além disso, as proteínas em pó são fáceis de adicionar a batidos, sopas e assados.



O nosso delicioso **Tri Blend Select (pág. 31)**, à base de proteína de ervilha, linhaça e quinoa, também proporciona um batido repleto de proteína, com sabor a Banana ou Café Caramelo.

Se estiveres a seguir uma dieta vegana, deves ter o cuidado de suplementar também o cálcio, vitamina D, ferro, zinco e vitamina B12, para assegurar que as necessidades nutricionais essenciais estão cobertas.

Ver vitaminas e minerais (pág. 48-49).

## Nutrientes essenciais



Cálcio



Vitamina D



Ferro



Zinco



Vitamina B12

# Café com proteína



## High Protein Iced Coffee

Cada lote é primorosamente preparado com grãos de café expresso 100% Robusta, para obter um sabor suave e arrojado. Café no seu melhor, fornecendo 80 mg de cafeína\*, 15 g de proteína, sem adição de açúcares e apenas 80 calorias por dose. Basta adicionares água para recuperares a energia!

15 g de  
proteína  
de soro de  
leite

80 mg  
de cafeína

80  
kcal

Latte Macchiato

14 doses, 308 g, Cód. 012K

Mocha

14 doses, 322 g, Cód. 011K



\* É recomendado não exceder uma ingestão diária de 400 mg de cafeína de todas as fontes (200 mg para mulheres grávidas ou a amamentar).

# Naturalmente seleccionado



## Tri Blend Select

O nosso saboroso batido de proteínas vegano, tem uma potente mistura, cuidadosamente seleccionada, de ervilha, quinoa e linhaça, para dar-te um impulso proteico\* perfeito. Para além disso, é uma fonte de fibra, vitaminas e minerais.

20 g  
proteína

6 g  
fibra

Vitamina C

Baixo  
teor de  
açúcares

151  
kcal



Banana

15 doses, 600 g, Cód. 013K

Café Caramelo

15 doses, 600 g, Cód. 052K

\* A adição de proteína de arroz resulta numa proteína completa

# Equilíbrio proteico

## e a sua importância

Como as proteínas desempenham tantas funções importantes no organismo, é crucial que consigas uma correta ingestão diária, com base no teu peso e massa muscular. A proteína é um macronutriente composto por 21 'blocos de construção' chamados aminoácidos, que contribui para o crescimento e manutenção da massa muscular e para a manutenção de ossos normais.



### O equilíbrio certo

O método mais preciso para calcular a necessidade de proteínas é através da tua massa corporal magra (peso sem gordura), mas podes simplesmente usar o teu peso total como guia. O cálculo, usando o peso em kg, é multiplicar esse peso por 1,5 e isto dá um objetivo razoável para a tua ingestão diária de proteínas em gramas. Portanto, alguém que pese 64 kg deve consumir cerca de 96 g de proteína por dia.



### Fontes de proteína

A soja é uma das melhores fontes vegetais, pois é uma "proteína completa" que fornece todos os 9 aminoácidos essenciais. Os frutos secos, sementes e lentilhas, são outras fontes de proteínas, mas, 'incompletas', por isso terás de consumir fontes variadas para obteres os benefícios que cada uma proporciona. Podes estar confiante ao usar a nossa gama de batidos equilibrados, pois eles contêm as proteínas completas necessárias para apoiar as tuas necessidades nutricionais.



### Reforçar o consumo

Em linhas gerais, fontes comuns de alimentos proteicos contêm cerca de 25 g de proteínas e os snacks de proteínas (**por ex. Barras de Proteínas Herbalife**) contêm cerca de 10 g. Se precisares de reforçar as proteínas, os substitutos de refeição ou os batidos de proteínas podem colmatar essa diferença e ser adaptados às tuas necessidades pessoais. Experimenta a **Fórmula 1, Refeição Equilibrada**, **Fórmula 1 de Cogumelos e Ervas Aromáticas** ou **Tri Blend Select** e a **Mistura Vegana para Bebida de Proteína**, como opções para veganos.



Herbalife

# Satisfaz as tuas necessidades proteicas

**Manter o consumo diário de proteínas pode ser fácil.**

A nossa gama de produtos proteicos pode ajudar-te a atingir os níveis de proteínas recomendados diariamente.





## Mistura para Bebida de Proteína

Um delicioso batido de proteínas, de elevada qualidade, que pode ser misturado com a Fórmula 1 ou apreciado por si só.



Baunilha

21 doses, 588 g, Cód. 2600

## Mistura Vegana para Bebida de Proteína

Uma bebida muito cremosa com sabor a baunilha. Mistura com a Fórmula 1 para uma refeição vegana equilibrada ou prepara-a sozinha como batido.



Baunilha

20 doses, 560 g, Cód. 172K



## Pro 20 Select

O batido de proteína tudo-em-um para apoiar as tuas necessidades de proteínas, fibra, vitaminas e minerais.



Baunilha

15 doses, 630 g, Cód. 1660

## Fórmula 3 Proteína em Pó Personalizada

Uma maneira fácil de aumentar a tua ingestão de proteínas num só passo.



40 doses, 240 g,

Cód. 0242

# Snacks de proteína

**Contrariamente à crença popular, os snacks podem ajudar-te a atingir os teus objetivos nutricionais.**

Para além disso, os snacks oferecem-te uma oportunidade de forneceres nutrientes ao organismo! Um estudo clínico chegou à conclusão de que snacks equilibrados, hipocalóricos, em doses controladas, ajudam as pessoas a comer menos ao longo do dia<sup>1</sup>.



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



## Barras de Proteínas

Satisfaz os teus desejos de chocolate com um delicioso snack, rico em proteínas, ou, delicia-te com este reforço enquanto estás a fazer exercício físico.

10 g  
proteína

140  
kcal

Chocolate Amendoim 14 x 35 g, 490 g, Cód. 3972

Baunilha Amêndoa 14 x 35 g, 490 g, Cód. 3968

Citrinos Limão 14 x 35 g, 490 g, Cód. 3976

# Nunca frito. Sempre estaladiço.



## Protein Chips

### Natas e Cebola

Saboreia o sabor intenso a natas e cebola das nossas Protein Chips.

12 g  
proteína

Isento de  
glúten

Vegetariano

10 doses, 30 g,

Cód. 142K



## Protein Chips

### Barbecue

Faz as delícias do teu paladar com o picante subtil e o toque fumado das nossas Protein Chips com sabor a barbecue.

11 g  
proteína

Isento de  
glúten

Vegano

10 doses, 30 g,

Cód. 141K

\* Menos 50% de gordura quando comparado com as batatas fritas

# Protein Chips



## Os clientes dizem

"Satisfaz o desejo por um snack salgado sem excesso de calorias."



## Livro de Receitas

# Inspira-te!

**A nova edição do nosso Livro de Receitas Herbalife, Volume 2, já está disponível!**

Criámos uma fantástica coleção de 80 receitas originais da Europa e de África, que vão enriquecer os teus cozinhados, estimular as tuas papilas gustativas e, muito convenientemente, nutrir o teu corpo, tudo ao mesmo tempo. Com as categorias Para Petiscar, Combustível para o Treino, Nutrir e Brilhar e Bem-Estar, tens um mundo de receitas inovadoras para descobrir, tais como Beringelas Recheadas Vegetarianas, Tarte Vegetariana, Cuscuz Nutritivo, Taça de Açaí e Panquecas de Banana.

Há também pratos populares, que foram adaptados para uma versão verdadeiramente nutritiva. Estas receitas são inteligentes, leves e repletas de sabor, demonstrando versatilidade na utilização dos teus produtos Herbalife favoritos. Este livro de receitas vai ajudar-te a estabelecer uma ligação mais gratificante com a comida, que vai transformar a forma como preparas e cozinhas os alimentos e até mesmo como fazes as compras - cada receita inclui um código QR para obteres rapidamente uma lista de compras.



Herbalife

# Livro de Receitas



Pronto  
para  
dormir

# Quando foi a última vez que tiveste uma boa noite de sono?

O sono é fundamental para o teu bem-estar físico e mental, uma vez que apoia a função cerebral, o humor e o teu bem-estar geral. Se, tal como muitas outras pessoas, tens dificuldade em sossegar a mente, será realmente compensador incorporar estes passos na tua rotina diária para teres uma noite de sono reparadora.



## Alimenta-te de forma consciente

Parar de comer pelo menos três horas antes de dormir permite uma digestão adequada e ajuda a evitar a azia que pode manter-te acordado.



## Faz do exercício a norma

Sabemos que o exercício físico traz inúmeros benefícios para o bem-estar, mas também ajuda o teu corpo a relaxar durante o sono, libertando endorfinas que te fazem naturalmente sentir bem. Experimenta exercícios de baixa intensidade, como ioga, pilates ou um passeio relaxante ao final da tarde.



## Prepara-te para o descanso

Segue a regra da desintoxicação digital de não usar computadores ou aparelhos eletrónicos pelo menos uma hora antes de te deitares - o que também inclui a televisão!



## Descontraí-te com técnicas de relaxamento

A noite é uma boa altura para aplicares técnicas de relaxamento. Cria algum espaço na tua cabeça para deixares a tua mente e o teu corpo descontraírem, com respiração profunda, alongamentos relaxantes e meditação.



## Mantém um horário

A vida pode atrapalhar a manutenção de um padrão de sono equilibrado - faz um esforço para ir dormir e acordar à mesma hora todos os dias, para criares uma rotina de sono.



## Toma uma bebida à noite

Experimenta o **Night Mode da Herbalife**, uma bebida com sabor a camomila e pêssego, com extrato de açafrão e vitaminas (riboflavina e B6), enquanto desfrutas de alguns momentos de paz de espírito.

# Descobre o sono dos teus sonhos

## Night Mode Herbalife

Uma bebida noturna relaxante, enriquecida com extrato de açafraão, que comprovou cientificamente melhorar a qualidade do sono em 7 dias\*. O extrato de açafraão ajuda a reduzir as insónias\*\*, pode também melhorar o teu humor depois de acordares e aumentar os níveis de melatonina, que contribui para o teu ciclo de sono/vigília\*\*.

Vital para o bem-estar, uma boa noite de sono permite ao nosso corpo recuperar, reparar e regenerar, enquanto aumenta a nossa clareza mental e equilíbrio emocional, melhorando assim a disposição, os níveis de energia e a concentração.



O Night Mode contém também uma mistura de vitaminas que contribuem para uma normal função psicológica e para o normal funcionamento do sistema nervoso\*\*\*. Assim, otimiza o teu sono incluindo o Night Mode no teu ritual de relaxamento noturno. Senta-te, descontraí e saboreia o gosto subtil da camomila e do pêsego.

Riboflavina

Vitamina B6

Sem cafeína

Isto de  
glúten

Vegano

21 doses, 550 g.

#282K

\* Resultados observados após 7 dias de ingestão diária de 28 mg de extrato de açafraão, com base nos resultados de ensaios clínicos

\*\* Resultados observados após 28 dias de ingestão diária de 28 mg de extrato de açafraão, com base nos resultados de ensaios clínicos

\*\*\* Vitamina B6 e riboflavina



# Nutrição para o teu sistema imunitário





## Immune Booster

Rico em vitamina C, com vitamina D, selénio e zinco, para contribuir para o normal funcionamento do sistema imunitário e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis. Mais de uma dúzia de estudos publicados mostram que o ingrediente fermentado EpiCor® ajuda a proporcionar benefícios para o sistema imunitário e para o funcionamento intestinal<sup>1</sup>.



Frutos silvestres

21 x 3,7 g, 77,7 g, Cód. 233K

<sup>1</sup>Sete estudos pré-clínicos publicados e oito ensaios clínicos em humanos publicados.

# Ajusta a tua dieta

**Vitaminas e minerais são micronutrientes essenciais para muitas das reações químicas diárias realizadas no organismo.**

Embora uma dieta equilibrada seja a melhor forma de obter estes nutrientes, nem sempre é possível assegurar que a nossa alimentação contém os níveis necessários. Tomar suplementos de vitaminas e minerais é uma forma prática de assegurares a tua dose diária recomendada.

## Complexo Vitamínico e Mineral para Homens e para Mulheres

Concebido para as necessidades específicas dos homens e das mulheres, este é um apoio nutricional completo, com 24 nutrientes essenciais, incluindo micronutrientes que o teu organismo não consegue produzir ou manter. Ideal para tomar em conjunto com o teu batido favorito Fórmula 1.\*

Vitaminas  
A e C

Riboflavina  
e magnésio

Ácido  
pantoténico

Homem

60 comprimidos, 85,3 g, Cód. 1800



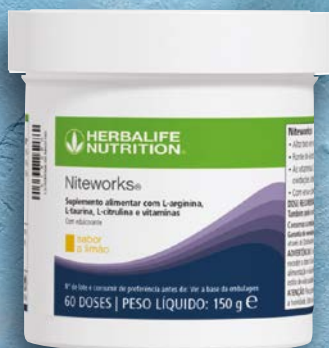
Vitaminas  
B6 e B12

Cálcio  
e zinco

Mulher 60 comprimidos, 85,3 g, Cód. 1819



\* Cada dose proporciona 71 benefícios diferentes para o bem-estar, desde sistema imunitário, desempenho físico e mental otimizado, até manutenção de cabelo, pele e unhas normais.



## Niteworks®

Nutrição enquanto dormes. Protege as tuas células das oxidações indesejáveis. É rico em vitaminas C e E que contribuem para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

Vitaminas  
C e E

L-Arginina  
L-Citrulina  
L-Taurina

60 doses, 150 g,

Cód. 3150



## Xtra-Cal®

Este produto contém mais de 100% do VRN de cálcio por dose diária, necessário para a manutenção de ossos e dentes normais.

Vitamina D

Cálcio e  
Magnésio

90 comprimidos, 133 g,

Cód. 0020

# Active Mind

## Nutrição para um cérebro em forma



**Está cientificamente comprovado que apoia a atenção, a concentração e a memória operacional, mesmo nos dias mais agitados.**

Especialmente desenvolvido com um extrato patenteado de hortelã e uma mistura de vitaminas cuidadosamente selecionadas, que contribuem para uma normal função psicológica, para um desempenho mental normal e para o normal funcionamento do sistema nervoso.

Vegano

Ácido  
fólico

Isento  
de glúten

Ácido  
pantoténico

Vitaminas  
C, B6 e  
B12

60 cápsulas, 40,2 g,

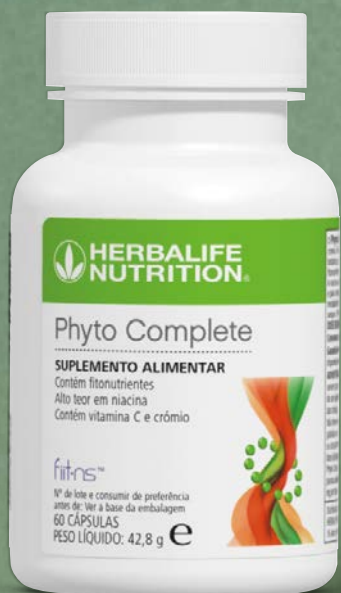
Cód. 243K



# Phyto Complete

O Phyto Complete dá o litro como tu. Contém Fiit-NS™, um ingrediente que comprovadamente apoia a redução do perímetro da cintura, da gordura abdominal e melhora a vitalidade e a energia.\*

Cuidadosamente formulado com Fiit-NS™, vitamina C e crómio. O Fiit-NS™ é uma combinação cientificamente estudada de vitamina B3 e extratos botânicos, incluindo guaraná, chá verde, toranja, uva e cenoura preta, fornecendo fitonutrientes e cafeína natural.



Fornece 100% da DDR de vitaminas A e C, que contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

Vegano

Sem  
edulcorantes  
artificiais

Isento  
de glúten

Sem  
aromas  
artificiais

Sem  
adição de  
açúcares

60 cápsulas, 42,8 g,

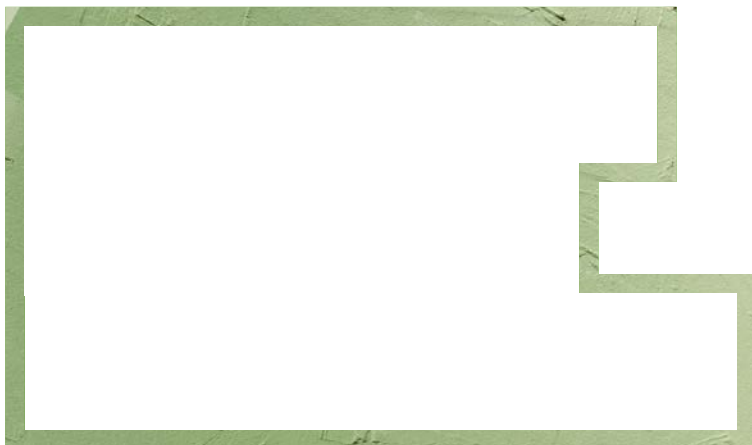
Cód. 236K

\* O Phyto Complete contém Fiit-NS™, um ingrediente que demonstrou contribuir para a redução do perímetro da cintura e da massa gorda abdominal e melhorar a vitalidade e a energia, em combinação com um programa de nutrição equilibrada e exercício físico. Os sujeitos do estudo tinham um IMC entre 25 e 30.

# O que são fitonutrientes?

Os fitonutrientes têm sido estudados pelas suas poderosas propriedades antioxidantes e podem proporcionar vários benefícios, tais como apoiar o metabolismo. Estão presentes em frutas, legumes, especiarias e mesmo em flores comestíveis e, frequentemente, dão aos alimentos os seus pigmentos coloridos, tais como os carotenoides presentes na cenoura e o licopeno no tomate.





## **Saturadas são más. Polinsaturadas são boas... Mas a questão é um pouco mais complexa do que isso.**

Hoje sabemos que na realidade o que importa é obter um equilíbrio de gorduras, especialmente entre as gorduras polinsaturadas ómega 3 e ómega 6. A quantidade certa (250 mg diários) de ácidos gordos ómega 3, EPA e DHA, contribui para a manutenção de uma visão normal e de uma normal função cerebral, para além de contribuírem para o normal funcionamento do coração.

### **A dieta ocidental**

A dieta ocidental típica fornece um excesso de gordura total e saturada, sem a quantidade suficiente de gordura saudável, como a proveniente do peixe, frutos secos, azeite e abacate.

Como a gordura é uma fonte concentrada de calorias, a Filosofia da Herbalife recomenda que limites a sua ingestão a um máximo de 30%, das tuas calorias diárias. O óleo de peixe está ligado a uma normal função cerebral, por isso, procura comer semanalmente duas porções de peixe gordo, como sardinhas, salmão ou truta.

Os ácidos gordos de cadeia longa ómega 3 (EPA e DHA) presentes no peixe, não são produzidos eficazmente pelo organismo, por isso precisamos de os obter através da alimentação. Também contribuem para o normal funcionamento do coração. O peixe não te entusiasma?  
Então um suplemento nutricional pode ajudar.



# Herbalifeline® Max

Rico em ácidos  
gordos Ómega 3



Este potente suplemento alimentar fornece níveis elevados de ácidos gordos ómega 3, EPA e DHA (por cápsula), que contribuem para o normal funcionamento do coração¹, para a manutenção de uma visão² normal e para uma normal função cerebral³. Uma cápsula de gel vegetariano com a adição de tomilho e óleos essenciais de hortelã-pimenta para um sabor mais fresco.

375 mg  
de EPA  
por cápsula

250 mg  
de DHA  
por cápsula

30 cápsulas, 42 g,

Cód. 0043



Aprovado pelo Friends  
of the Sea. Para mais  
informações consulta  
[FRIENDOFTHESEA.ORG](http://FRIENDOFTHESEA.ORG)

## Modo de utilização recomendado



Manutenção do normal  
funcionamento do coração¹  
Manutenção de uma  
visão² normal  
Manutenção de uma  
normal função cerebral³



Manutenção de  
níveis normais  
de triglicéridos³  
no sangue



Manutenção  
de uma tensão⁴  
arterial normal

¹ O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de EPA e DHA.

² O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 250 mg de DHA.

³ O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 2 g de EPA e DHA.

⁴ O efeito benéfico é obtido com uma dose diária de 3 g de EPA e DHA. Não deve exceder uma dose diária suplementar de 5 g de EPA e DHA combinados.

# O teu corpo adora fibra





## A fibra é o que ajuda a manter a função gastrointestinal normal.

A fibra é um tipo de hidrato de carbono que não pode ser decomposto pelo sistema digestivo humano, por isso a maioria passa sem ser digerida através do intestino delgado, contribuindo para o aumento do bolo fecal.

Apesar de ser um componente dietético tão importante, em média as pessoas consomem menos de metade da quantidade recomendada de 25 g por dia. Os nossos suplementos, ricos em fibra, podem ajudar a aumentar o teu consumo, embora seja melhor fazê-lo gradualmente, juntamente com a ingestão de muita água.



### Beta heart®

Contém o ingrediente principal OatWell® beta-glucano de aveia, que demonstrou contribuir para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. Mistura 2 colheres-medida com água ou com a tua bebida ou batido favoritos.



15 doses, 229 g,

Cód. 0267



### Bebida de Aveia, Maçã e Fibra

Uma forma deliciosa de aumentar a ingestão diária de fibra para apoiar a digestão. Pode ser preparada com água ou misturada com o teu batido Fórmula 1 preferido.



30 doses, 204 g,

Cód. 2554

A woman is shown from the waist up, wearing a dark green, ribbed, strapless crop top and grey, textured leggings. She is holding her hands over her midsection, with her fingers spread, as if feeling or supporting her abdomen. The background is a solid light green color.

# Mima o teu intestino

Para apoiares a digestão

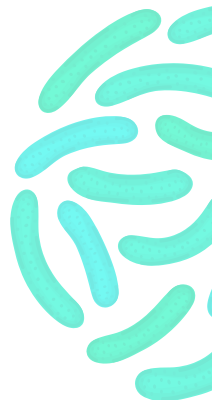


## A ideia de consumir bactérias não é apelativa até perceberes os seus benefícios e a facilidade com que as podes integrar na tua alimentação!

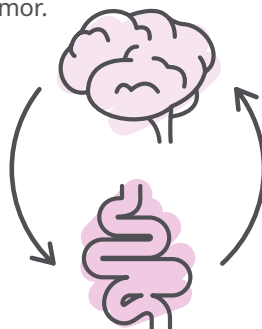
O que comes tem um papel crucial no funcionamento do teu intestino e da sua microflora residente, que trabalham em conjunto para ajudar os teus dois cérebros a trabalharem em simbiose. É verdade, temos um 'segundo cérebro': o nosso complexo sistema digestivo, que envia e recebe informação de e para o nosso 'primeiro cérebro' e que o utiliza para regular a função digestiva. Os prebióticos são alimentos ricos em fibra, tais como fruta, legumes, leguminosas e cereais integrais e são a força vital dos probióticos, que influenciam outros órgãos e sistemas do corpo e ajudam a manter os níveis de açúcar no sangue e de colesterol dentro da normalidade. Os humanos não têm a capacidade de decompor certos hidratos de carbono e fibra, por isso os micróbios no teu intestino, fazem esse trabalho por ti.

### A tua fonte de prebióticos

O estilo de vida agitado da vida moderna, implica que muitos de nós não consomem, em quantidade suficiente, alimentos que sejam boas fontes de prebióticos. Idealmente, o corpo precisa de uma combinação de prebióticos e probióticos e é por isso que tomar suplementos é tão importante. Os probióticos estimulam o crescimento e a atividade das bactérias boas no teu aparelho digestivo, provenientes dos alimentos ou suplementos. Uma fonte rica de bactérias boas encontra-se em alimentos fermentados, como o iogurte e o *kefir*, pois convertem os açúcares e os hidratos de carbono em ácidos. Todas elas têm um papel a desempenhar no melhoramento do controlo da resposta imunitária do organismo e acredita-se que têm um efeito positivo no humor.



Procura o nosso Microbiotic Max (pág. 61) para apoiar o normal funcionamento do intestino



## Os clientes dizem

"O sabor a baunilha torna-o perfeito para combinar com qualquer batido Fórmula 1."



# Microbiotic Max

Formulado para te oferecer uma combinação de fibra probiótica e prebiótica, fornecendo 2 mil milhões de bactérias vivas (UFC) por dose. Não contém edulcorantes, corantes ou conservantes e não necessita de refrigeração, sendo ideal para levars para onde quer que vás.



Sabor a Baunilha

20 saquetas x 2 g, 40 g, Cód. 173K

\* Adiciona o Microbiotic Max só depois de misturares o batido e usa líquidos a uma temperatura inferior a 25°C, para não afetar a eficácia do produto.

# Água com valor acrescentado

Para treinos intensos, podes fazer um favor ao teu corpo, matando a sede com uma bebida especialmente concebida para desportistas - durante e após o exercício.

## Adição de Minerais

Quando transpiras, perdes minerais importantes como sódio, cloreto e potássio. Muitas vezes chamados eletrólitos, estes são essenciais para o teu corpo. As bebidas desportivas podem aumentar o teu consumo de líquidos e fornecer magnésio, que contribui para o equilíbrio dos eletrólitos durante o exercício. Experimenta o **Hydrate Herbalife 24**, uma bebida eletrolítica sem calorias, ou o **LiftOff Max Herbalife 24**, que contém cafeína e as vitaminas B6, B12 e C, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.





## Dá-lhe um impulso

Outra forma de te manteres hidratado é aromatizando a tua água. Experimenta o **AloeMax da Herbalife**, que contém 97% de sumo de aloé vera e que enriquece a tua bebida com o sabor subtil do Aloé. Ou desperta com uma refrescante bebida de ervas. A **Bebida Instantânea de Extrato de Chá da Herbalife** é uma mistura única, enriquecida com extratos de folhas de chá verde, folhas de chá de laranja pekoe, extrato de sementes de cardamomo e flor de hibisco em pó. Cada dose contém 87,5 mg de cafeína para animar o teu dia - e ainda contribui para as tuas metas de hidratação, uma vez que quantidades moderadas de cafeína não esgotam a água do teu corpo.

# Hidratação

# Gama

# Aloé

## Concentrado de Herbal Aloé

Anima a tua água com um sabor refrescante a manga, para te ajudar a atingir a ingestão adequada de líquidos, de aproximadamente 2 litros por dia.

40%  
sumo de  
aloe vera

Sem  
adição de  
açúcares

Sem  
aromas ou  
corantes  
artificiais

|          |        |           |
|----------|--------|-----------|
| Manga    | 473 ml | Cód. 1065 |
| Original | 473 ml | Cód. 0006 |

## AloeMax

As nossas folhas de Aloé Vera, colhidas à mão, são cuidadosamente selecionadas e vêm diretamente das nossas plantações para o teu copo.

97%  
de sumo de  
aloe vera

2 kcal  
por dose

Sem  
aromas,  
edulcorantes  
ou corantes

|        |           |
|--------|-----------|
| 473 ml | Cód. 1196 |
|--------|-----------|



# Hidratação

# Gama de chás



## Bebida Instantânea de Extrato de Chá

Acorda com esta bebida refrescante à base de plantas, que contém 50 mg de cafeína\*.

- Uma mistura única de pekoe de laranja – chá preto tradicional e chá verde com extratos de hibisco em pó e cardamomo.
- Pode ser tomado quente ou frio

Baixo teor calórico

Sem adição de açúcares

Original

30 doses, 51 g, Cód. 165K  
60 doses, 102 g, Cód. 166K



Limão

30 doses, 51 g, Cód. 167K



Framboesa

30 doses, 51 g, Cód. 168K



Pêssego

30 doses, 51 g, Cód. 169K

\* É recomendado não exceder uma ingestão diária de 400 mg de cafeína de todas as fontes (200 mg para mulheres grávidas ou a amamentar)

# Cria um dia de spa em casa

Cuidar de ti é muito importante para o teu bem-estar. Embora nem sempre tenhamos tempo ou orçamento para fazer um dia de spa, podes recriar um ambiente de spa na tua própria casa.



## Relaxa num banho de espuma

Acende uma ou duas velas e põe música a tocar enquanto preparas o banho, deitando um pouco da tua espuma ou óleo de banho perfumado, sem sulfatos, preferido - e deixa-te submergir no relaxamento. Um banho quente alivia a tensão muscular, limpa os poros e desanuvia a mente.

Não tens banheira? Um duche quente com vapor também funciona. Experimenta um jato de água fria depois de um duche quente e vê como a pele fica mais firme!

## Não te esqueças do cabelo

Mima também o cabelo danificado, seco ou frisado. Escolhe o amaciador certo para o teu tipo de cabelo e aplica-o nas pontas, enquanto relaxas na banheira, para que tenha tempo de realmente hidratar e nutrir.

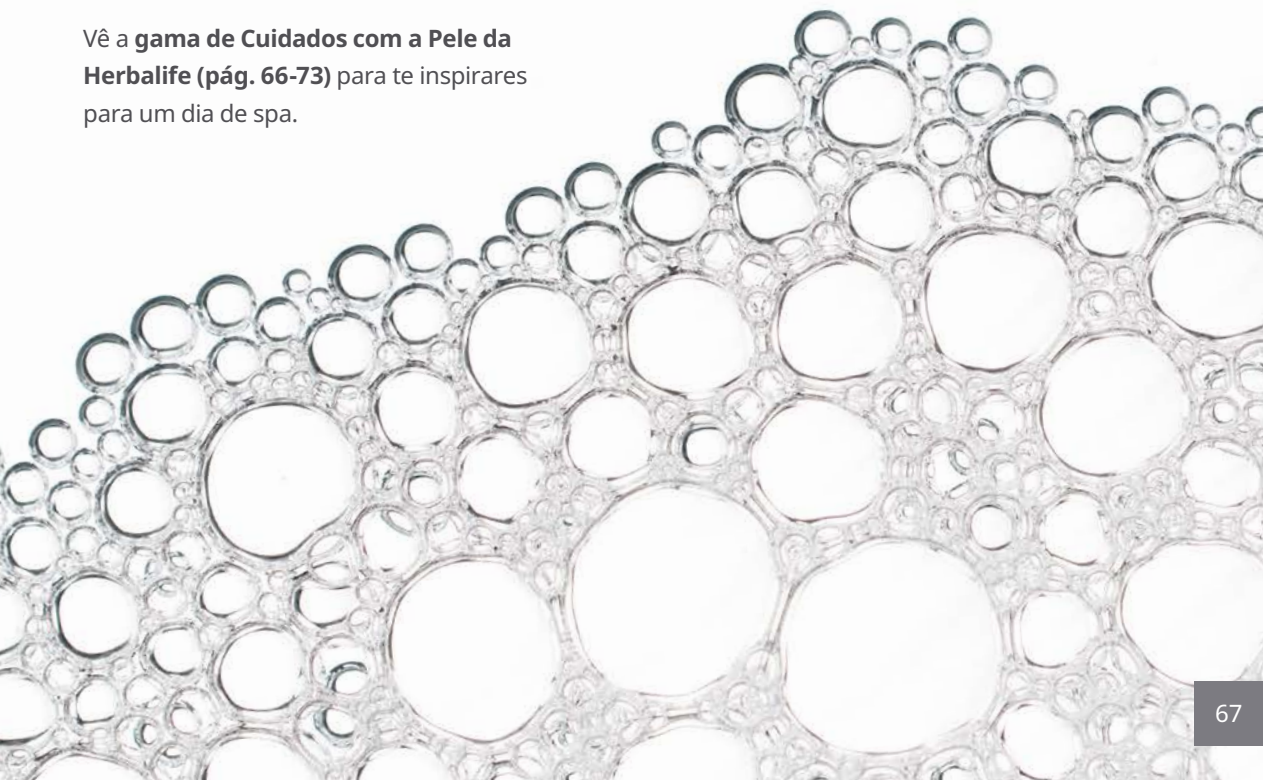
Vê a **gama de Cuidados com a Pele da Herbalife (pág. 66-73)** para te inspirares para um dia de spa.

## Cuida do teu rosto

Com uma boa máscara facial, podes obter os mesmos resultados que num spa e deixá-la atuar enquanto te ensaboas permite que o calor e o vapor ajudem a desobstruir os poros entupidos. Experimenta uma máscara que contenha argila de bentonite pelas suas fantásticas propriedades de tonificação da pele e de absorção.

## Hidrata dos pés à cabeça

Aplicar um hidratante enquanto a tua pele ainda está húmida vai selar realmente a humidade, para obteres uma pele com um aspeto mais jovem e suave como seda. Tirar algum tempo para cuidar de ti é inestimável, quer seja um banho de espuma calmante, uma máscara facial, ler um livro ou relaxar durante alguns minutos com uma chávena de chá.



# Suavizar

## Gel de Limpeza Suavizante com Alopé

Este suave produto de limpeza deixa a tua pele limpa, macia e sem impurezas.

150 ml

Pele Normal a Seca, Cód. 0765



# Limpar

## Gel de Limpeza Cítrico

As microesferas de limpeza profunda refrescam a tua pele proporcionando uma luminosidade saudável.

150 ml

Pele Normal a Oleosa, Cód. 0766

# Ao serviço da tua beleza

A linha de produtos Herbalife SKIN é clinicamente testada e formulada com espécies botânicas e vitaminas. Sem parabenos e sulfatos, é preparada com ingredientes como Aloé Vera, vitaminas C, E e B3, para promover uma pele mais suave, macia e resplandecente\*.

## Tonificar

### Tónico Revitalizante à Base de Ervas

Tónico facial sem álcool, infundido com Aloé Vera, com um aroma cítrico de tangerina, proporciona hidratação e refresca a pele com aspeto cansado.\*

50 ml

Cód. 0767

## Refrescar

### Máscara Purificante de Argila com Menta

Remove a sujidade e absorve o excesso de oleosidade com o efeito absorvente e tonificante da argila bentonítica.\*

120 ml

Pele Normal a Oleosa, Cód. 0773



## Específico

### Sérum Redutor de Linhas Finas

Este sérum multifuncional ajuda a diminuir os sinais visíveis da idade.\*

50 ml

Cód. 0829

## Revitalizar

### Gel de Olhos Refirmante

Melhora a aparência geral da zona de contorno dos olhos.

15 ml

Cód. 0770

\* Testado em indivíduos para a firmeza e elasticidade, medida por classificação visual por especialista, em intervalos de sete e 42 dias. Em 45% dos casos, a melhoria da firmeza e da elasticidade, na zona de contorno dos olhos, foi visível em 42 dias.

# Pele bonita

Os clientes dizem...

“Os resultados são fantásticos! A minha pele está espetacular.”

A pele com aspeto saudável começa a partir do interior, com esta bebida refrescante, com sabor a morango e limão. Testada cientificamente, esta bebida é uma fonte rica de peptídeos de colagénio, que provaram reduzir as rugas no contorno dos olhos e melhorar a elasticidade da pele em 4 semanas e, reduzir os sinais de celulite após 3 meses. Com 9 vitaminas e minerais, esta é uma nutrição de excelência para a tua pele. Rico em vitaminas e minerais essenciais para manter uma pele, cabelo e unhas normais\*.



Isento de glúten

Aromas e edulcorantes naturais

Resultados após 4 semanas\*\*

## Reparar

### Collagen Skin Booster

Morango e Limão

30 doses, 171 g, Cód. 076K

\* Verisol® e os peptídeos bioativos de colagénio são marcas registadas da Gelita AG.

\*\* Resultados visíveis nas rugas dos olhos e na elasticidade da pele após 4 semanas, primeiros resultados de redução dos sinais visíveis de celulite após 3 meses.

\*\*\* Biotina, cobre, iodo, vitamina A e zinco, contribuem para a manutenção de uma pele normal. Biotina, Selénio e Zinco, contribuem para a manutenção de um cabelo normal.

# Proteger

## Creme Hidratante com FPS 30

O hidratante de efeito duradouro deixa a pele suave e macia. Proporciona proteção de largo espectro contra os raios UVA/UVB.

50 ml

Cód. 0828

# Exfoliar

## Exfoliante com Frutos Vermelhos

Exfoliante rico em antioxidantes, com sementes de frutos vermelhos, que ajuda a obter uma pele suave e macia.

120 ml

Cód. 0772



# Revitalizar

## Creme Revitalizante de Noite

Este creme rico e exuberante ajuda a fornecer à pele a muito necessária hidratação durante a noite.

50 ml

Cód. 0827

# Hidratar

## Creme de Olhos Hidratante

Ajuda a minimizar a aparência de linhas finas e rugas no contorno dos olhos.

50 ml

Cód. 0771

# Hidratar

## Creme Hidratante de Dia

Loção hidratante multiusos com propriedades iluminantes para dar ao teu rosto um brilho saudável.

50 ml

Cód. 0830



# Aloé é a palavra certa para um cabelo e pele mais fortalecidos

Cuidados para o cabelo, com espécies botânicas e isentos de parabenos e sulfatos.



## Champô Fortificante Herbal Aloé

- Deixa o cabelo 10 vezes mais forte após apenas uma utilização\*
- A proteína de trigo hidrolisada ajuda a proteger, reparar e fortalecer o cabelo\*

250 ml

Cód. 2564



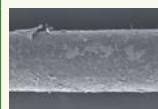
## Amaciador Fortificante Herbal Aloé

- Fortalece os fios do cabelo para uma sensação mais suave e sedosa depois de apenas uma utilização
- Amaciador inovador repleto de proteína de trigo

250 ml

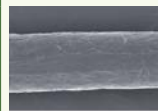
Cód. 2565

## Conclusões dos estudos:



### Antes

Estrutura da cutícula altamente danificada.



### Depois

Melhoria significativa na estrutura da cutícula.

\* Quando utilizado em conjunto com o Amaciador Fortificante em comparação com um cabelo não tratado. Resultados baseados num estudo sobre a quebra e fortalecimento do cabelo. Valores médios obtidos através de um Teste de Escovagem de Cabelos realizado por um laboratório de investigação independente, sobre cabelos 'danificados'. Foi comparado o número de fibras de cabelo partidas entre um cabelo não tratado e aplicando o Champô Fortificante e o Amaciador Fortificante Herbal Aloé.



## Sabonete Banho e Corpo Herbal Aloé

- Limpa suavemente sem eliminar os óleos necessários da pele
- Uma mistura de Aloé Vera, azeite e vitaminas A, C e E para nutrir a pele

125 g

Cód. 2566



## Gel de Banho Herbal Aloé

- Agentes hidratantes para tripla sedosidade que ajudam a aliviar a secura e a hidratar profundamente a pele
- A mistura de extratos botânicos do deserto ajuda a manter a pele saudável

250 ml

Cód. 2561



## Gel Suavizante Herbal Aloé

- Infusão de Aloé Vera e extratos botânicos para amaciar, hidratar e suavizar a pele
- Fórmula sem fragrâncias

200 ml

Cód. 2562



## Loção Mãos e Corpo Herbal Aloé

- Hidratação para uma nutrição profunda da pele, demonstrada clinicamente
- O Aloé Vera e a manteiga de karité africana são rapidamente absorvidos e deixam a pele suave e macia

200 ml

Cód. 2563

Cuida do teu cabelo com um tratamento amaciador intensivo – deixa o Amaciador Herbal Aloé ser absorvido durante 3 minutos antes de enxaguar o cabelo, para ficares com um cabelo muito macio e brilhante.

HERBALIFE

24

NUTRITION FOR THE  
24-HOUR ATHLETE

# Liberta o teu potencial

Quer sejas um desportista de fim de semana ou um atleta de elite, a linha desportiva Herbalife24® tem os produtos que precisas para te ajudar a preparar, treinar e recuperar.

# Personaliza o teu programa Herbalife24



| Modo de utilização do produto | CR7 Drive | Rebuild Strength | Rebuild Endurance | Hydrate | Liftoff Max | Barras de Proteína Achieve |
|-------------------------------|-----------|------------------|-------------------|---------|-------------|----------------------------|
| Manhã                         |           |                  |                   |         |             |                            |
| Antes do treino               |           |                  |                   |         |             |                            |
| Durante o treino              |           |                  |                   |         |             |                            |
| Depois do treino              |           |                  |                   |         |             |                            |
| Noite                         |           |                  |                   |         |             |                            |

A full-page photograph of a young woman with blonde hair in a ponytail, wearing a light purple sports bra and dark leggings. She is smiling and looking upwards, with her arms raised. The background is a gym with a high ceiling, ropes, and other people in the distance.

# Estou

A ajudar-te a viver



# contigo

a tua melhor vida.

O objetivo da Herbalife é tornar o mundo um lugar mais feliz e mais saudável. O objetivo dos nossos Distribuidores é oferecer um serviço personalizado e de alto nível. A essência da nossa marca é não só recomendar os melhores produtos, mas também dar-te a motivação para mudares o teu estilo de vida para melhor. Com os nossos produtos, tens um parceiro responsável e um mentor que te acompanhará e te manterá no caminho em direção aos teus objetivos nutricionais e de boa forma.

**Estamos empenhados no teu sucesso e é isso a nossa 'Diferença pelo Distribuidor'.**

# O poder das proteínas

## **Então, é assim**

As proteínas são compostas por aminoácidos - os principais blocos de construção dos nossos músculos, ossos, pele, tecidos e órgãos. Durante a digestão, o nosso corpo decompõe as proteínas em aminoácidos individuais para criar novas proteínas - por isso é importante manter a nossa ingestão diária nos níveis certos.

## **Acelera o metabolismo**

Sabias que, em comparação com os hidratos de carbono, o teu corpo gasta mais energia para digerir as proteínas? Por isso, para que o teu metabolismo trabalhe mais, faz sentido garantir que estás a consumir a quantidade ideal de proteínas na tua dieta diária. As proteínas também contribuem para a manutenção da massa muscular e, como o tecido muscular precisa de queimar energia para realizar a sua tarefa diária de contração e descontração, isto também é fundamental para estimular o teu metabolismo.

**Vê a nossa gama de produtos  
H24 para apoiar a tua boa  
forma física em todas as fases**

## **Promove a recuperação e o crescimento da massa muscular**

O exercício regular e a ingestão correta de proteínas contribuem para o crescimento da massa muscular. As proteínas de alta qualidade, que contêm todos os aminoácidos essenciais, encontram-se em alimentos proteicos de origem animal, como aves magras, carne de vaca, peixe, laticínios e ovos inteiros e, numa dieta vegana, numa combinação de feijão, lentilhas, cereais integrais e tofu à base de soja.

## **Encontrar a tua proteína**

Os batidos e suplementos de proteínas podem ajudar a aumentar os teus níveis de proteína e, quer optes por proteína de soro de leite ou proteína vegetal, ambas podem contribuir para o crescimento da massa muscular.

Para além de uma dieta equilibrada, os batidos de proteínas são uma opção prática para indivíduos e atletas ativos.



“

“As proteínas são essenciais para todos,  
mas são-no em especial para quem  
ativamente pratica exercício físico.”

# Elevar a fasquia

Os clientes dizem

“Ótima textura e sabor.”



## Barras de Proteína Achieve H24

**Um prático snack para depois do treino, que contém 21 g de proteína, para abastecer os teus objetivos.**

Estas deliciosas barras estão disponíveis em dois tentadores sabores: delicioso Chocolate Negro ou saboroso Biscoito com Pedacinhos de Chocolate. Sem aromas e corantes artificiais, também são adequadas a vegetarianos!



Chocolate Negro 6 barras, 60 g, Cód. 150K

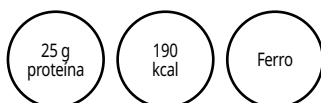
Biscoito com Pedacinhos de Chocolate 6 barras, 60 g, Cód. 149K

# De força em força



## Rebuild Strength

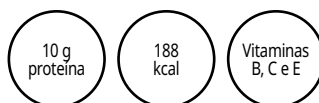
Um batido de recuperação excepcional, com elevado teor de proteínas, para contribuir para o crescimento e manutenção da massa muscular, para além do ferro que contribui para o normal metabolismo produtor de energia.



Chocolate 20 doses, 1.000 g, Cód. 1437

## Rebuild Endurance

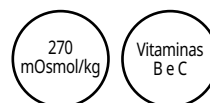
Uma bebida de recuperação para consumir após desportos de resistência, com uma mistura selecionada de hidratos de carbono, proteínas lácteas de qualidade, ferro e vitaminas essenciais.



Banilha 30 doses, 1.000 g, Cód. 1436

## Hydrate

Mantém a ingestão de líquidos com esta bebida eletrolítica sem calorias, que contém 100% do VRN para as essenciais vitamina C e vitaminas do complexo B, cálcio e magnésio.



Laranja 20 saquetas x 5,3 g, 106 g, Cód. 1433

A woman with blonde hair tied back, wearing a black baseball cap with a logo, a black athletic tank top, and black shorts, is captured in a running pose. She is holding a white water bottle with a black cap in her right hand. The background is a soft-focus outdoor scene, likely a beach or park.

**Os clientes dizem**

"O LiftOff Max dá-me  
energia e vitalidade  
de imediato!"

**LiftOff®**  
**ao máximo**

**Carrega as baterias e  
delicia-te com o sabor  
vivo e intenso da toranja.  
Toma antes do exercício  
físico ou sempre que  
precisares de recuperar  
o ritmo.**



## LiftOff® Max H24

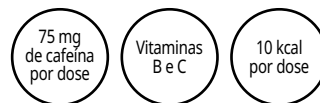
Estimula os teus treinos com esta bebida energética sem açúcares, que contém cafeína e as vitaminas B6, B12 e C, que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga.



Toranja

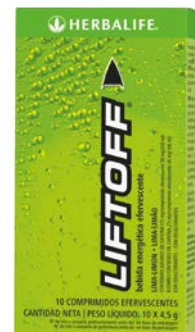
10 saquetas x 4,2 g, 42 g, Cód. 192K

## LiftOff



Lima Limão

10 saquetas x 4,5 g, 45 g, Cód. 3152



\* É recomendado não exceder uma ingestão diária de 400 mg de cafeína de todas as fontes (200 mg para mulheres grávidas ou a amamentar)



HERBALIFE  
NUTRITION

“

Para ser o melhor,  
eu confio na Herbalife.

Cristiano Ronaldo

# CR7 DRIVE

Abastece os teus treinos com CR7 Drive, uma bebida desportiva hipotónica, formulada cientificamente, desenvolvida em parceria com Cristiano Ronaldo. Com sabor a açaí, o CR7 Drive combina soluções de hidratos de carbono e eletrólitos com as vitaminas B1 e B12, para proporcionar melhor hidratação, resistência e apoio ao metabolismo.



## CR7 Drive

97 kcal

249 mg  
sódio

142 mg  
magnésio

100%  
VRN das  
vitaminas  
B1 e B12

Açaí

20 doses, 540 g, Cód. 1466  
10 saquetas x 27 g, Cód. 1467

## COMEÇA



**HERBALIFE**  
**24**





# Equipa Feminina Tottenham Hotspur

Herbalife<sup>®</sup>

# LISTA DE PREÇOS





**Já tens a  
tua garrafa?**

**A nossa gama de shakers, garrafas e colheres-medida, permite-te usar os nossos produtos em qualquer lado.**



**Garrafa HN**

500 ml      Cód. 8711      7,16 €



**Caixa para Comprimidos**

Pequena      Cód. A727      1,82 €



**Garrafa CR7 Drive**

Cód. 245A      7,58 €



**Super Shaker H24**

Cód. 8705      10,71 €



**Shaker Herbalife**

Cód. 100M      3,14€



**Garrafa H24**

750 ml      Cód. 8710      8,12 €



**Super Shaker**

Cód. 8697      10,46€



**Colher-medida Sustentável p/ Beta heart e Rebuild Strength**

Cód. 1B42      1,02 €



**Colher-medida Sustentável para Fórmula 1 / Mistura para Bebida de Proteína**

Cód. 2B09      1,02 €



**Colher-medida Sustentável para Night Mode e Collagen SKIN Booster**

Cód. 2B08      1,02 €

**Shakers Neon**

|         |           |         |
|---------|-----------|---------|
| Azul    | Cód. 1042 | 10,07 € |
| Rosa    | Cód. 1044 | 10,07 € |
| Roxo    | Cód. 1045 | 10,07 € |
| Laranja | Cód. 1043 | 10,07 € |
| Verde   | Cód. 1041 | 10,07 € |



**P.V.P. Recomendado**

*Nota: O P.V.P. Recomendado para as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores pode variar devido à aplicação de diferentes taxas de IVA. Taxa normal: Madeira - 22%, Açores - 16%; taxa reduzida: Madeira - 5%, Açores - 4%.*

# Lista de produtos



## Fórmula 1

|                                     |                   |                          |                   |                                             |                   |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|---------------------------------------------|-------------------|
| Framboesa e Chocolate Branco, 500 g | Cód. 4469 52,68 € | Frutos do Bosque, 550 g  | Cód. 4470 61,13 € | Creme de Baunilha, 780 g                    | Cód. 048K 71,44 € |
| Chocolate Cremoso, 550 g            | Cód. 4468 61,13 € | Menta e Chocolate, 550 g | Cód. 4471 61,13 € | Creme de Baunilha, 7 saquetas x 26 g, 182 g | Cód. 053K 25,47 € |
| Creme de Baunilha, 550 g            | Cód. 4466 61,13 € | Café Latte, 550 g        | Cód. 4465 61,13 € | Biscoito Crocante, 7 saquetas x 26 g, 182 g | Cód. 054K 25,47 € |
| Biscoito Crocante, 550 g            | Cód. 4467 61,13 € | Banana, 550 g            | Cód. 4462 61,13 € | Chocolate Cremoso, 7 saquetas x 26 g, 182 g | Cód. 229K 25,47 € |
| Delícia de Morango, 550 g           | Cód. 4463 61,13 € |                          |                   |                                             |                   |



## Mistura Vegana para Bebida de Proteína

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| Baunilha, 560 g | Cód. 172K 69,02 € |
|-----------------|-------------------|



## Fórmula 1 Edição Limitada

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| Chocolate e Laranja, 550 g | Cód. 244K 61,13 € |
| Pêssego e Lichia, 550 g    | Cód. 254K 61,13 € |
| Maracujá e Yuzu, 550 g     | Cód. 255K 61,13 € |



## Fórmula 1

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| Cogumelos e Ervas Aromáticas, 550 g | Cód. 092K 67,08 € |
|-------------------------------------|-------------------|



## Barras Formula 1 Express

|                                     |                   |
|-------------------------------------|-------------------|
| Chocolate Negro, 7 x 56 g           | Cód. 4472 29,20 € |
| Araúdo e Chocolate Branco, 7 x 56 g | Cód. 4473 29,20 € |



## Mistura de Proteína para Culinária

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 480 g | Cód. 200K 53,94 € |
|-------|-------------------|



## High Protein Iced Coffee

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| Latte Macchiato, 308 g | Cód. 012K 66,04 € |
| Mocha, 322 g           | Cód. 011K 66,04 € |

## P.V.P. Recomendado

Nota: O P.V.P. Recomendado para as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores pode variar devido à aplicação de diferentes taxas de IVA.  
Taxa normal: Madeira - 22%, Açores - 16%; taxa reduzida: Madeira - 5%, Açores - 4%.



### Tri Blend Select

Banana, 600 g

Cód. 013K 81,55 €

Café Caramelo, 600 g

Cód. 052K 81,55 €



### Mistura para Bebida de Proteína

Baunilha, 588 g

Cód. 2600 72,48 €



### Pro 20 Select

Baunilha, 630 g

Cód. 1660 74,87 €



### Fórmula 3 Proteína em Pó Personalizada

240 g

Cód. 0242 49,68 €



### Barras de Proteínas

Chocolate Amendoim, 14 x 35 g

Cód. 3972 28,17 €

Baunilha Amêndoa, 14 x 35 g

Cód. 3968 28,17 €

Citrinos Limão, 14 x 35 g

Cód. 3976 28,17 €



### Protein Chips

Natas e Cebola, 30 g

Cód. 142K 24,51 €

Barbecue, 30 g

Cód. 141K 24,51 €



### Immune Booster

Frutos Silvestres, 21 x 3,7 g

Cód. 233K 46,30 €



### Livro de Receitas Volume 2

Cód. 3C10 12,43 €



### Pacote de Experiência

Baunilha, Biscoito Crocante e Chocolate Cremoso

Cód. 3720 21,84 €

## P.V.P. Recomendado

Nota: O P.V.P. Recomendado para as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores pode variar devido à aplicação de diferentes taxas de IVA. Taxa normal: Madeira - 22%, Açores - 16%; taxa reduzida: Madeira - 5%, Açores - 4%.

# Lista de produtos



## Complexo Vitaminico e Mineral

|                  |           |         |
|------------------|-----------|---------|
| Homens, 85,3 g   | Cód. 1800 | 27,69 € |
| Mulheres, 85,3 g | Cód. 1819 | 27,69 € |



## Niteworks®

150 g Cód. 3150 108,88 €

## Xtra-Cal®

133 g Cód. 0020 23,39 €



## Herbalifeline® Max

42 g Cód. 0043 38,82 €



## Beta Heart®

229 g Cód. 0267 52,05 €



## Bebida de Aveia, Maça e Fibras

204 g Cód. 2554 38,50 €



## Microbiotic Max

Baunilha, 20 x 2 g Cód. 173K 56,91 €



## Active Mind

40,2 g Cód. 243K 50,59 €



## Phyto Complete

42,8 g Cód. 236K 78,70 €



## Night Mode

180 g Cód. 282K 59,17 €

## P.V.P. Recomendado

Nota: O P.V.P. Recomendado para as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores pode variar devido à aplicação de diferentes taxas de IVA.  
Taxa normal: Madeira - 22%, Açores - 16%; taxa reduzida: Madeira - 5%, Açores - 4%.



### AloeMax

473 ml

Cód. 1196 56,52 €



### Concentrado de Herbal Aloé

Manga, 473 ml

Cód. 1065 52,98 €

Clássico, 473 ml

Cód. 0006 52,98 €



### Bebida Instantânea de Extrato de Chá

Original, 102 g

Cód. 166K 74,59 €

Original, 51 g

Cód. 165K 43,31 €

Limão, 51 g

Cód. 167K 43,31 €

Framboesa, 51 g

Cód. 168K 43,31 €

Pêssego, 51 g

Cód. 169K 43,31 €



### Herbalife SKIN

Gel de Limpeza Suavizante com Aloé, 150 ml

Cód. 0765 29,25 €

Tônico Revitalizante à Base de Ervas, 50 ml

Cód. 0767 22,19 €

Sérum Redutor de Linhas Finas, 50 ml

Cód. 0829 75,72 €

Gel de Limpeza Cítrico, 150 ml

Cód. 0766 29,25 €

Gel de Olhos Refirmante, 15 ml

Cód. 0770 46,01 €

Máscara Purificante de Argila com Menta, 120 ml

Cód. 0773 24,81 €



### Herbalife SKIN

Creme de Olhos Hidratante, 15 ml

Cód. 0771 46,01 €

Creme Hidratante de Dia, 50 ml

Cód. 0830 57,04 €

Creme Revitalizante de Noite, 50 ml

Cód. 0827 57,04 €

Creme Hidratante FPS 30, 50 ml

Cód. 0828 57,04 €

Exfoliante com Frutos Vermelhos, 120 ml

Cód. 0772 22,89 €



### Collagen Skin Booster

Morango e Limão, 171 g

Cód. 076K 76,56 €



### Herbal Aloé

Loção para Mãos e Corpo, 200 ml

Cód. 2563 16,15 €

Sabonete Banho e Corpo, 1 sabonete

Cód. 2566 10,97 €

Amaciador Fortificante, 250 ml

Cód. 2565 16,36 €

Champô Fortificante, 250 ml

Cód. 2564 16,36 €

Gel de Banho para Mãos e Corpo, 250 ml

Cód. 2561 16,54 €

Gel Suavizante, 200 ml

Cód. 2562 16,15 €

### P.V.P. Recomendado

Nota: O P.V.P. Recomendado para as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores pode variar devido à aplicação de diferentes taxas de IVA. Taxa normal: Madeira - 22%, Açores - 16%; taxa reduzida: Madeira - 5%, Açores - 4%.

# Lista de produtos



### Barras Achieve H24

|                                            |           |         |
|--------------------------------------------|-----------|---------|
| Chocolate Negro, 60 g                      | Cód. 150K | 21,34 € |
| Biscoito com Pedacinhos de Chocolate, 60 g | Cód. 149K | 21,34 € |



### Linha Herbalife 24

|                                     |           |         |
|-------------------------------------|-----------|---------|
| Rebuild Endurance, Baunilha, 1000 g | Cód. 1436 | 69,41 € |
| Prolong, Citrinos, 900 g            | Cód. 1435 | 82,11 € |
| Rebuild Strength, Chocolate, 1000 g | Cód. 1437 | 69,41 € |
| Hydrate, Laranja, 20 x 5,3 g, 106 g | Cód. 1433 | 39,40 € |



### LiftOff® Max H24

|                     |           |         |
|---------------------|-----------|---------|
| Toranja, 10 x 4,2 g | Cód. 192K | 38,24 € |
|---------------------|-----------|---------|



### LiftOff®

|                        |           |         |
|------------------------|-----------|---------|
| Lima-Limão, 10 x 4,5 g | Cód. 3152 | 40,73 € |
|------------------------|-----------|---------|



### CR7 Drive

|                 |           |         |
|-----------------|-----------|---------|
| Açaí, 540 g     | Cód. 1466 | 27,00 € |
| Açaí, 10 x 27 g | Cód. 1467 | 16,30 € |

### P.V.P. Recomendado

*Nota: O P.V.P. Recomendado para as Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores pode variar devido à aplicação de diferentes taxas de IVA. Taxa normal: Madeira - 22%, Açores - 16%; taxa reduzida: Madeira - 5%, Açores - 4%.*



Contacta-me para obteres mais informações:

É com enorme satisfação que a Herbalife é membro do IPVD e signatária do Código de Ética das Associações de Venda Directa.





# ELEVA O TEU POTENCIAL

## TORNA-TE PATRÃO DE TI MESMO COM UMA MARCA DE CONFIANÇA

Baixos custos iniciais • Rendimento em tempo parcial • Descontos nos produtos  
Garantia de devolução do dinheiro • Faz parte de uma comunidade motivante  
Ajuda a melhorar a vida das pessoas • Formação e apoio total

Contacta já o teu Distribuidor Herbalife para saberes mais.

Contacta-me para obteres mais  
informações:

É com enorme satisfação que a Herbalife é  
membro do IPVD e signatária do Código de  
Ética das Associações de Venda Directa.



Herbalife 

