

Herbalife[®]

ПРОДУКТОВИЙ ДОВІДНИК



Ваш путівник із збалансованого харчування



Девід Хібер,
професор, голова
Науково-консультаційної
ради Herbalife

Численні дослідження та статистика з різних країн світу демонструють, що населення планети не отримує оптимального набору поживних речовин із свого звичного раціону. Сьогодні ми спостерігаємо глобальний зсув у раціоні харчування в бік калорійних продуктів, багатих на жири та цукор, із низьким вмістом вітамінів, мінералів та інших мікронутрієнтів. Крім того, у зв'язку з розвитком технологій, транспорту, урбанізації фізична активність на роботі та під час відпочинку продовжує знижуватися. Спеціалізовані продукти харчування, що доповнюють бідний на мікронутрієнти сучасний раціон, — це спосіб допомогти людині залишатися енергійною, здоровою й активною в будь-якому віці. Всесвітня організація охорони здоров'я вважає збалансоване харчування, здоровий спосіб життя і регулярну фізичну активність основою гарного самопочуття і контролю ваги. Інноваційні продукти Herbalife розроблені провідними вченими, пройшли клінічні дослідження* в низці країн світу та є улюбленими продуктами мільйонів людей. Із Herbalife ви оптимізуєте свій раціон, і в такий спосіб зміните якість свого життя. До ваших послуг — наші знання в галузі науки з питань харчування, першокласні продукти та персональний Консультант з питань здорового способу життя. Почніть турбуватися про себе. Все у ваших руках!

*Див. сайт компанії: www.herbalife.com

Herbalife: ПОВНИЙ ЦИКЛ ВИРОБНИЦТВА

Кожен продукт Herbalife — це повний виробничий цикл під постійним контролем: від насіння, посадженого в землю, до кінцевого споживача. Високопрофесійний персонал, сучасне обладнання та власна система контролю якості протягом усього виробничого процесу допомагають нам забезпечити відповідність якості кожного продукту Herbalife стандартам GMP.



1. Сівба 2. Вирощування 3. Збір

- Інгредієнти вирощуються на плантаціях в екологічно чистих районах земної кулі.
- Кожне поле суворо контролюється, щоб забезпечувати необхідну якість посівів.
- Ми збираємо врожай за допомогою агротехніки, ручної праці, риболовецьких суден.

- Перевірка хімічного складу й тестування інгредієнтів на відповідність Принципам сумлінного виробництва (GMP).
- Висушування, очищення інгредієнтів, екстрагування та виробництво сировини для майбутніх продуктів Herbalife.
- Перевірка якості сировини, виготовлення зразків, тестування хімічного складу. Надійне збереження сировини до отримання результатів тестування, що підтверджують його чистоту.



4. Перше тестування 5. Переробка 6. Друге тестування



7. Підготовка 8. Виробництво 9. Третє тестування

- Фахівці Herbalife готують сировину для виробництва партії продукту.
- Виробництво кінцевого продукту із суворим дотриманням Принципів сумлінного виробництва (GMP).
- Тестування та контроль якості під час виробництва.

- Пакування та підготовка продукції до відвантаження.
- Перевірка кінцевих продуктів на відповідність вимогам до етикеток.
- Готові продукти надходять до Центрів продажів Herbalife в усьому світі.



10. Пакування 11. Четверте тестування 12. Транспортування



13. П'яте тестування 14. Постачання

- Тестування якості продуктів і сертифікація відповідно до законодавства країн.
- Продукт зберігається в Центрі продажів із дотриманням особливих умов зберігання до передачі Незалежному Партнеру Herbalife.

Наука в основі Herbalife

Вже 45 років ми змінюємо на краще життя людей, пропонуючи їм найякісніші та перевірені продукти для збалансованого харчування, контролю та зниження ваги. Для цього ми працюємо з провідними вченими та визнаними спеціалістами у сфері нутриціології, постійно розширюючи штат своїх експертів. До того ж продукція Herbalife сертифікована відповідно до усіх вимог законодавства тих країн, де вона розповсюджується. Herbalife вважає якість своїм пріоритетом. Експерти Науково-консультаційної ради Herbalife та Наукового центру Herbalife у Лос-Анджелесі (США), а також незалежні наукові установи, котрі працюють із компанією в різних країнах світу, постійно розробляють і вдосконалюють формули наших продуктів для досягнення ідеальних результатів. Для впровадження передового світового досвіду до складу Ради незалежних експертів Herbalife сьогодні входить більше 20 авторитетних учених із 18 країн світу. Діяльність Науково-консультаційної ради координують професор Девід Хібер і Віцепрезидент з питань продуктового тренінгу Herbalife Луїджі Граттон.



Луїджі Граттон
Віцепрезидент з питань продуктового тренінгу Herbalife



Девід Хібер
Професор, голова Науково-консультаційної ради Herbalife



Росіо Медина
Віце-президент з питань навчання збалансованому харчуванню Herbalife



Джон Хейс
Доктор наук, директор з питань спорту і фітнесу

Суворий контроль якості на кожному етапі

Протягом усього циклу виробництва Herbalife постійно контролює відповідність продуктів стандартам якості, починаючи з етапу збирання сировини і закінчуючи етапом доставки до Центрів продажів. Такий розширений комплекс процедур і методів оцінювання дає нам змогу гарантувати безпеку й ефективність того, що ми створюємо. Продукція Herbalife повністю відповідає принципам доброчесного виробництва (стандарт GMP), які визначаються міжнародною системою норм і правил щодо розробки лікарських засобів, медичних пристроїв, виробів діагностичного призначення, дієтичних добавок та активних інгредієнтів. Вона також відповідає високим стандартам суворих міжнародних правил організації виробництва та контролю якості.



Науковий центр Herbalife, Лос-Анджелес (США)

Наука в основі Herbalife

В Лос-Анджелесі працює новий сучасний Науковий центр Herbalife під керівництвом директора з питань наукових розробок Стіва Хеніга. Це один з багатьох наукових інститутів, де ми, використовуючи передові технології та інноваційне обладнання, вдосконалюємо вже наявні продукти й створюємо зовсім нові.



СХВАЛЕНО



Асоціація дієтологів України

З 2012 року компанія Herbalife є партнером Асоціації дієтологів України, демонструючи свої досягнення в галузі інноваційних наукових розробок і підтримки високої якості продукції. Ставши партнером Асоціації, компанія Herbalife продовжує слідувати своєму завданню – просувати ідею правильного харчування і здорового способу життя. Співпраця з Асоціацією – це визнання професійним співтовариством вчених, лікарів та дієтологів України наукової цінності і лідерства компанії Herbalife в індустрії збалансованого харчування і здорового способу життя. Асоціація дієтологів України надала свій знак «Схвалено» розширеному збалансованому сніданку від Herbalife, до складу якого входять: Протеїновий/Збалансований коктейль «Формула 1», Трав'яний концентрат, Рослинний напій на основі алое, Протеїнова суміш «Формула 3», Вівсяно-яблучний напій. Продукти Herbalife, а також накопичені знання, досвід експертів компанії зможуть зробити істотний внесок в реалізацію завдань національного значення – поширення знань про збалансоване харчування, боротьбу з епідемією ожиріння, сприяння оздоровленню населення через підвищення якості харчування і ведення здорового способу життя.



Чи знаєте ви, що ...

- 5–6 невеликих прийомів їжі на день допомагають попередити виникнення відчуття голоду, підтримувати рівень глюкози в крові та прискорити обмін речовин.
- У разі незбалансованого харчування до 70% калорійності харчування може припадати на вечерю, що є однією з причин набирання ваги та утруднення травлення. Дотримуючись дробного режиму харчування протягом дня, ви уникнете переїдання на ніч. Калорійність вечері повинна складати приблизно 25% від денної калорійності.

Як харчується більшість людей



Ми знаємо, як проходить ваш звичайний день! Напевно ви харчуєтесь незбалансованою їжею та звикли перекушувати похапцем. Тому що у вас немає часу на збалансований сніданок.

- В 11:00–12:00 ви відчуваєте голод, але не можете відірватися від роботи і похапцем перекушуєте бутербродами, булочками або фастфудом.
- Після обіду ви відчуваєте потяг до солодкого, тому перекушуєте чимось солодким і жирним.
- Ви пізно повертаєтесь додому, де голод провокує переїдання під час багатого вечері.

Уже 45 років Herbalife займається вивченням проблеми зайвої ваги. Ми пропонуємо грамотне й ефективне рішення – концепцію збалансованого харчування на основі наших продуктів для зниження та контролю ваги.

Проста й ефективна концепція харчування від Herbalife йде в ногу із часом і допомагає людині вдосконалити її раціон, позбутися зайвих кілограмів, підтримувати оптимальну вагу, набути здорових звичок і змінити свій спосіб життя. Завдяки цьому багато років Herbalife займає одну з провідних позицій в індустрії збалансованого харчування*.

* <http://www.portal.euromonitor.com/portal/analysis/tab>



До чого веде незбалансоване харчування

Зайва вага – це виклик 21 сторіччя

Нове сторіччя ставить людство перед серйозним викликом у вигляді епідемії зайвої ваги. На сьогодні проблема надмірної ваги та ожиріння поширилася навіть у тих країнах, де раніше про неї не знали. На початку двохтисячних кількість людей із зайвою вагою зрівнялася із числом тих, хто голодує. Країни, що розвиваються, стають більш благополучними, наслідуючи проблеми розвинених країн, зокрема й зростання ожиріння.

Основні тенденції в харчуванні українців

- Сьогодні 33% дорослих українців мають зайву вагу.
- Харчування сучасних українців включає недостатню кількість найбільш корисних харчових продуктів:
 - овочів (174 грамів проти 300 грамів, рекомендованих для здорового харчування дорослих),
 - фруктів та ягід (менше 30% добової норми),
 - бобових (9 грамів проти рекомендованих 75 грамів),
 - горіхів і насіння (8 грамів проти 30 грамів),
 - молочних продуктів (значно нижчий рівень споживання молочних продуктів – 140 грам, що у декілька разів нижчий для всіх категорій молочних продуктів порівняно з рекомендованим).
- Відзначаються високі рівні споживання виробів з борошна вищого ґатунку, картоплі та насичених жирів, що може впливати на виникнення зайвої ваги, ожиріння, діабету та серцево-судинних захворювань.
- Українці споживають вдвічі більше рекомендованої кількості солі (9,7 г порівняно з 5 г).
- Значне поширення в Україні надмірної ваги тіла, ожиріння та цукрового діабету, серед іншого, обумовлено надмірним споживанням цукру частиною населення (40% українців споживають від 25 г до 50 г цукру на день проти норми до 25 г. Більше 75 г цукру на добу споживають 35% населення).

Сайт Асоціації дієтологів України: <https://uda.in.ua/>



Збалансоване харчування – це просто

Що таке збалансоване харчування

Наші повсякденні звички харчування і спосіб життя впливають на самопочуття, рівень енергії, зовнішній вигляд. Ось чому Herbalife ставить собі за мету допомогти вам змінити на краще звички харчування, щоб вести здоровий і активний спосіб життя. Отримавши необхідну інформацію про основні поживні речовини, ви легко зробите збалансоване харчування частиною свого життя, враховуючи при цьому свої індивідуальні потреби. Адже люди різної статі, віку, способу життя мають різні потреби в поживних речовинах. **Різний спосіб життя = різні потреби в нутрієнтах (харчових компонентах).**

Для контролю ваги потрібен раціон харчування, який:

- враховує калорійність їжі, забезпечує баланс поживних речовин, насичує білком і клітковиною, які дають змогу надовго зберегти відчуття ситості;
- допомагає регулювати рівень енергії і уникнути її різких перепадів, які можуть підштовхнути нас до вибору нездорової їжі. Починайте свій день з корисного сніданку і харчуйтеся 5–6 разів на день маленькими порціями.

Для насиченого й активного способу життя знадобиться раціон харчування, який:

- допоможе весь день зберігати високий рівень активності шляхом отримання потрібної кількості енергії із складних вуглеводів;
- складається з продуктів, в яких містяться всі необхідні поживні елементи;
- дає змогу із самого ранку забезпечити організм білком, вітамінами, мінералами та цінною клітковиною.



Збалансований сніданок

Експерти в сфері харчування стверджують: неможливо знизити і контролювати вагу без якісного сніданку.

Три варіанти сніданку

Вуглеводний сніданок

Прості вуглеводи викликають негайне підвищення рівня цукру в крові та значний викид інсуліну, надлишок якого перетворюється на жир. При цьому незабаром знову виникає відчуття голоду.

Відсутність сніданку

Відсутність сніданку призводить до падіння рівня цукру в крові нижче норми, виникнення «вуглеводного» голоду та бажання перекусити простими вуглеводами, щоб подолати занепад енергії.

Збалансований білковий сніданок

Такий сніданок підтримує рівень цукру в крові в межах норми, запобігає виникненню «вуглеводного» голоду і вуглеводної залежності протягом дня, забезпечуючи при цьому організм усіма необхідними поживними елементами.

Що таке збалансований сніданок

Склад сніданку повинен бути збалансованим, щоб поповнити не менше ніж 25% добової потреби організму в енергії, макро- і мікронутрієнтах.

Дієтологи рекомендують на сніданок:

- близько 20 г білка;
- не більше ніж 5 г жиру;
- якомога більше корисної клітковини;
- основний комплекс вітамінів і мінералів.

І все це без «швидких» вуглеводів і зайвих калорій!



Думка експерта



Олександр Мартинчук,
експерт Herbalife

Сніданок – один з основних прийомів їжі, без якого складно розраховувати на ефективне зниження і утримання ваги. Завдяки сніданку ми відновлюємо енергетичні ресурси, витрачені тілом вночі в процесі відновлення, активізуємо роботу всіх органів і систем. Крім того, біологічні ритми, які керують практично всіма процесами в нашому тілі, що сформувалися в процесі еволюції, також диктують необхідність регулярного сніданку з точки зору максимальної ефективності метаболічних процесів.

Якщо вам не вистачає часу на приготування їжі, якщо ви не знаєте, як збагатити її білками і вітамінами без перевищення кількості калорій, – виручить Збалансований сніданок Herbalife. Всього 2 хвилини – і все, що вам потрібно, вже готово!



Збалансований сніданок Herbalife

Порівняйте

- Протеїновий/Збалансований коктейль Формула 1
- Трав'яний концентрат
- Рослинний напій Алое =

близько 200 ккал*

- Яєчня з двох яєць, бутерброд з маслом і сиром, кава з цукром = **728 ккал**
- Мюслі з молоком, фрукти, чай без цукру = **562 ккал**
- Випічка і капучино = **450 ккал**

Збалансований сніданок від Herbalife =

Протеїновий коктейль Формула 1 + Трав'яний концентрат + Рослинний напій Алое

Збалансований сніданок Herbalife постачає організму цінні білки, корисні «повільні» вуглеводи, вітаміни, мінерали, клітковину, допомагає поповнити водний баланс і сформувати збалансований режим харчування на весь день.

Зробіть свій сніданок ще більш корисним, додавши до нього:

- Вівсяно-яблучний напій – комплекс натуральних харчових волокон, необхідних для щоденної підтримки травної системи;
- Протеїнову суміш Формула 3 – додаткове джерело білка для більш комфортного зниження ваги.

* З урахуванням 250 мл молока 1,5% жирності.
Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару в продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife або в Центрах продажів.

7 апетитних смаків:



- Збалансований коктейль Формула 1 Банановий крем
- Збалансований коктейль Формула 1 Кава лате
- Збалансований коктейль Формула 1 Ванільний крем
- Збалансований коктейль Формула 1 Хрустке печиво
- Збалансований коктейль Формула 1 Літні ягоди
- Протеїновий Коктейль Формула 1 Диня
- Протеїновий Коктейль Формула 1 Ніжний Шоколад

Збалансований коктейль Формула 1



Протеїновий коктейль Формула 1 – продукт-бестселер у лінійці Herbalife. Його унікальний склад допомагає організму отримати всі необхідні поживні речовини без споживання зайвих калорій. Його основний нутрієнт – білок – найважливіший будівельний матеріал нашого організму. Він бере участь практично в усіх внутрішніх процесах: сприяє формуванню та зміцненню м'язової маси, відіграє важливу роль у відновленні тканин, є джерелом енергії, а також надовго забезпечує відчуття ситості.

Із чого складається білок?

Основа білка складають **20 амінокислот**, в тому числі незамінних, пов'язаних між собою в ланцюжки. Незамінними вони називаються тому, що організм нездатний їх синтезувати самостійно, а повинен отримати їх іззовні – тобто із їжею. У ній міститься різна кількість і співвідношення амінокислот, тому повноцінним джерелом білка вважається та їжа, яка має найбільш збалансовані пропорції амінокислот.

Найчастіше вони містяться в молочних продуктах і продуктах тваринного походження. З усіх білків рослинного походження **найкраще засвоюється ізолят соєвого білка** – на 90%. Також соя сама по собі є багатою на життєво важливі нутрієнти, кальцій, магній, фосфор, калій і корисні жири Омега-3. Приблизно 25 г соєвого білка на день – як доповнення до дієти з низьким вмістом насичених жирів і холестерину – можуть знизити ризик серцево-судинних захворювань (за даними Управління з контролю за продуктами і ліками, США).

При цьому варто зауважити, **що соя є низькокалорійною, містить майже всі незамінні амінокислоти, а також має найвищий показник якості білка, який визначається значенням PDCAAS (Амінокислотний коефіцієнт засвоюваності білків)**. Він є мірою того, наскільки добре білки засвоюються організмом. Коефіцієнт було визначено в 1992 році, і він замінив біологічну цінність (BV) білків, яка була протестована на тваринах, а не на людях. Найбільше досягнення полягало в тому, що у людей соєвий білок має показник PDCAAS, еквівалентний іншим високоякісним білкам, таким як сироватка, яєчний білок і молочні продукти.

Ми також рекомендуємо



Улюблений коктейль зі смаком дині – в упаковці клубного формату (2 кг).

Переваги продукту:

- Збалансована їжа в склянці: білок, вітаміни, мінеральні речовини та харчові волокна
- Повноцінний прийом їжі за 2 хвилини
- Основа Програми зниження ваги Herbalife
- Високий вміст білка забезпечує відчуття ситості на кілька годин
- Ефективність підтверджена клінічно

Містить:

- Рослинний білок
- Клітковину
- Мінімальну кількість жирів
- Більше ніж 20 вітамінів і мінералів; близько 50%
- рекомендованого добового споживання вітамінів в 1 порції
- Всього 200 ккал*

* З урахуванням 250 мл молока 1,5% жирності.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару в продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife або в Центрах продажів.

В 1 порції Збалансованого коктейлю Формула 1 міститься*:

Кальцій
Стільки, скільки в двох
стаканчиках натурального
йогурту

Вітамін С
Стільки, скільки в 100 г
свіжого ананаса

Вітамін Е
Стільки, скільки
в 100 г сиру

Калій
Стільки, скільки
в одному банані

Білок
Стільки, скільки в шматочку
запеченої тріски



Магній
Стільки, скільки в 100 г
свіжого шпинату

Ніацин
Стільки, скільки в 100 г
тушкованої баранини

Цинк
Стільки, скільки в 100 г
кедрових горішків

Фосфор
Стільки, скільки в 100 г
нежирного сиру

Вуглеводи
Стільки, скільки в 50 г
вівсяних пластівців

Факти



Девід Хібер, професор, голова
Науково-консультаційної ради
Herbalife

Навіть якщо у вас вигляд людини без зайвої ваги, у вас може бути зайвий жир. Дослідження показали: 45% жінок і 60% чоловіків із нормальним індексом маси тіла (ІМТ 20–25) насправді мають надлишковий рівень внутрішнього жиру. Внутрішній жир – це жир, що утворюється на внутрішніх органах. Його накопичення в організмі – результат недостатньої фізичної активності й низького вмісту білка в їжі.

Протеїновий коктейль Формула 1 від Herbalife 1–2 рази на день замість основного прийому їжі дає тривале відчуття ситості й забезпечує організм цінним білком без зайвих калорій.

Рецепт:



Коктейль «Виноградна лоза»
на 1 порцію

- Формула 1 «Ванільний крем» – 2 м. л.
- сік виноградний – 100 мл
- вода – 50 мл
- виноград – 100 г
- лід – 3 кубики (45 г)
- м'ята – на власний смак

Збити всі інгредієнти у блендері. Перелити до склянки, прикрасити свіжою зеленню.

Лікувальне харчування: сучасні підходи до стандартизації дієтотерапії під редакцією В.О. Тутельяна і М. В. Гаппарова

Коктейлі серії Формула 1



Ванільний крем



Ніжний шоколадний смак



Диня



Кава латте



Банановий крем



Смак хрустке печиво



Літні ягоди



Збалансоване харчування в ідеальних пропорціях

Формула 1 зі смаком ніжного шоколаду

Споживацькі тренди

- Вибір продуктів з меншою кількістю штучних інгредієнтів і продуктів, які швидко забезпечують енергією та відповідають конкретним потребам у харчуванні.
- Все більше уваги до етикетки та інгредієнтів.
- Інтерес до вегетаріанських і веганських продуктів¹.

Вегетаріанський і веганський раціони

- Вегетаріанство — це підхід до харчування, що виключає із раціону м'ясо, птицю та рибу.
- Веганство виключає вживання всіх продуктів тваринного походження, включно з молочними.

ВАЖЛИВО пам'ятати:

Вегетаріанський і веганський раціони повинні бути ретельно сплановані для забезпечення організму всіма необхідними поживними речовинами. Особливо важливо контролювати баланс нутрієнтів, таких як кальцій, вітамін D, цинк, залізо і вітамін B12, які можуть бути в дефіциті.

Формула 1 зі смаком ніжного шоколаду

Це збалансована їжа в стакані, якою можна замінити повноцінний прийом їжі, при цьому забезпечивши організм необхідним набором поживних речовин.

- Повноцінний прийом їжі всього за 2 хвилини!
- Збалансований склад
- Забезпечує відчуття ситості

Ефективність підтверджена клінічно

Результати клінічного дослідження підтверджують, що програма зниження ваги Herbalife з використанням Протеїнового коктейлю Формула 1 і Протеїнової суміші Формула 3 є ефективнішою порівняно зі стандартною низькокалорійною дієтою*. Видимий результат досягається вже через 2 тижні**.



Формула 1 зі смаком ніжного шоколаду

Переваги продукту:

- 9 г білка*
- Комплекс із 25 найважливіших вітамінів і мінералів, включно із вітамінами B6, B12, D і C
- 4,7 г харчових волокон²
- Без лактози
- Без глютену
- Без штучних ароматизаторів
- Підходить для веганів

Факти



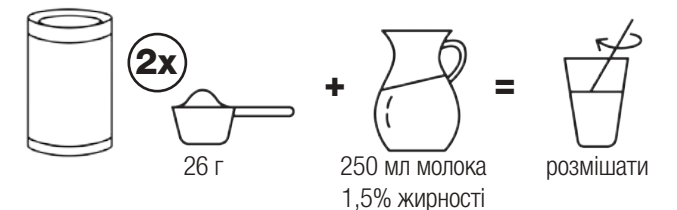
Саймон Бранч

Доктор наук. Старший директор, голова департаменту науки і розробки регіона EMEA (Європа, Близький Схід, Африка та Індія)

Ми працювали з провідними світовими виробниками харчових ароматів і провели безліч органолептичних тестів, щоб створити коктейль Формула 1 нового покоління. Я радий, що ще більше користувачів зможуть насолодитися нашим чудовим продуктом.

Спосіб приготування

2 мірні ложки (26 г) змішати з 250 мл молока 1,5% жирності або альтернативного молока.



Гарячий шоколад з імбиром

- Формула 1 Ніжний шоколад — 2 мірні л.
- Гіркий шоколад — 10 г
- Кориця — щіпка
- Мигдальне молоко — 150 мл
- Вода — 150 мл

Змішати всі інгредієнти в блендері, перелити у склянку. Прикрасити стружкою гіркого шоколаду.

Згідно з дослідженням, проведеним Nielsen.

*В 1 порції сухого продукту; 18 г білка при приготуванні з 250 мл альтернативного (соевого) молока.

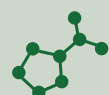
**Довгострокові клінічні випробування за участю 90 осіб і тривалістю 6 місяців «Оцінка клінічної ефективності та переносимості дієт, що містять високобілкові заміники їжі, що застосовуються для редукції маси тіла в осіб з ожирінням і надлишком маси тіла. Рандомізоване контрольоване клінічне дослідження програми корекції маси тіла Herbalife®». Червень 2011, НДІ Харчування РАМН,

**Національна Асоціація Дієтологів і Нутриціологів

Клінічне дослідження програми корекції маси тіла Herbalife («Протеїновий коктейль Ф1» і «Протеїнова суміш Формула 3»), 2014 р.»

Еволюція Формула 1

**Збалансоване харчування
в ідеальних пропорціях**



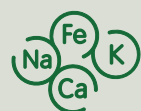
Високоякісний соєвий білок

Важливий будівельний матеріал нашого організму. Він бере участь майже в усіх внутрішніх процесах, є джерелом енергії та надовго забезпечує почуття ситості.



Харчові волокна

Підтримка здорового функціонування травної системи.



**Комплекс з 25 важливих вітамінів і мінералів,
зокрема**

Вітаміни B6 та B12 – сприяють ефективному метаболізму та функціонуванню нервової системи.
Вітамін D і C – підтримують імунну систему, здоров'я кісток і зубів.
Вітамін D – додатково підтримує роботу м'язів.

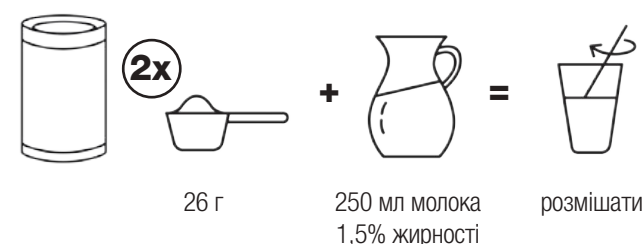


Переваги продукту:

- 9 г білка
- Комплекс із 25 найважливіших вітамінів і мінералів, включно із вітамінами B6, B12, D і C
- 4,7 г харчових волокон
- Без лактози
- Без глютену
- Без штучних ароматизаторів
- Підходить для веганів

Спосіб приготування:

2 мірні ложки (26 г) змішати з 250 мл молока 1,5% жирності або альтернативного молока.



¹ В одній порції сухого продукту.

² 18 г при приготуванні з 250 мл альтернативного соєвого молока.

³ Крім смаку «Ніжний шоколад», де міститься 25 вітамінів та мінералів.

⁴ «Кава Латте», де міститься 4,2 г харчових волокон.

Protein Drink Mix

Збільшіть щоденну норму білка та ключових вітамінів і мінералів за допомогою Protein Drink Mix (Напій протеїновий мікс). Насолоджуйтеся Protein Drink Mix як самостійним високобілковим перекусом, кожна порція з двох мірних ложок якого містить 15 грамів якісного протеїну та 22 ключові вітаміни і мінерали, або додавайте його до улюбленого коктейлю чи смузі, щоб отримати додаткову порцію білка.

З легкістю включіть цей універсальний протеїновий порошок у свій щоденний раціон. Protein Drink Mix підходить для вегетаріанців, має ніжний ванільний смак і може бути адаптований до вашого способу життя, смаку та дієтичних потреб. Просто змішайте його з водою або додайте до вашого улюбленого поживного коктейлю Формула 1, щоб отримати поживний напій з насиченою вершковою консистенцією.

Збільшіть щоденну норму білка за допомогою смачного напою зі смаком ванілі, який легко і швидко приготувати. Контролюйте свої харчові потреби та отримуйте необхідну кількість білка, коли це потрібно.

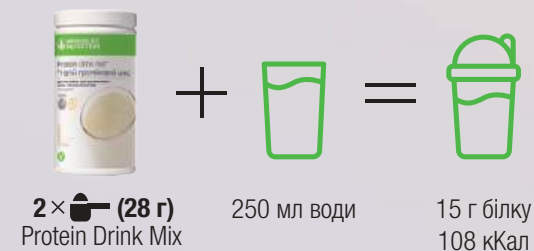
Переваги продукту:

- Забезпечує 15 г високоякісного білка на порцію
- Забезпечує 22 ключові вітаміни та мінерали в одній порції
- Містить ключові вітаміни групи B
- Підходить для вегетаріанців
- Не містить цукру
- Забезпечує легке додавання білка в раціон
- Містить 21 порцію

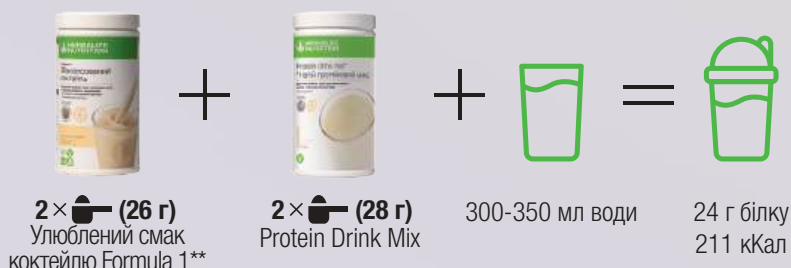
Використання:

Виберіть зручний для Вас спосіб приготування Protein Drink Mix:

Безпосередньо як смачний та збагачений БІЛКОВИЙ ПЕРЕКУС:



Як поєднання з улюбленим смаком Збалансованого Коктейлю Herbalife Formula 1 для приготування повноцінної ЗБАЛАНСОВАНОЇ ЇЖИ в стакані, збагаченої ДОДАТКОВИМ БІЛКОМ, вітамінами та мікронутрієнтами:



Бустер Формули 1, що збагачує коктейль протеїном та мікронутрієнтами.

Чудовий партнер Herbalife Формула 1
Збільшить вміст білка і мікронутрієнтів
Загустить та надасть кремову текстуру

Комплекс із 22 найважливіших вітамінів та мінералів

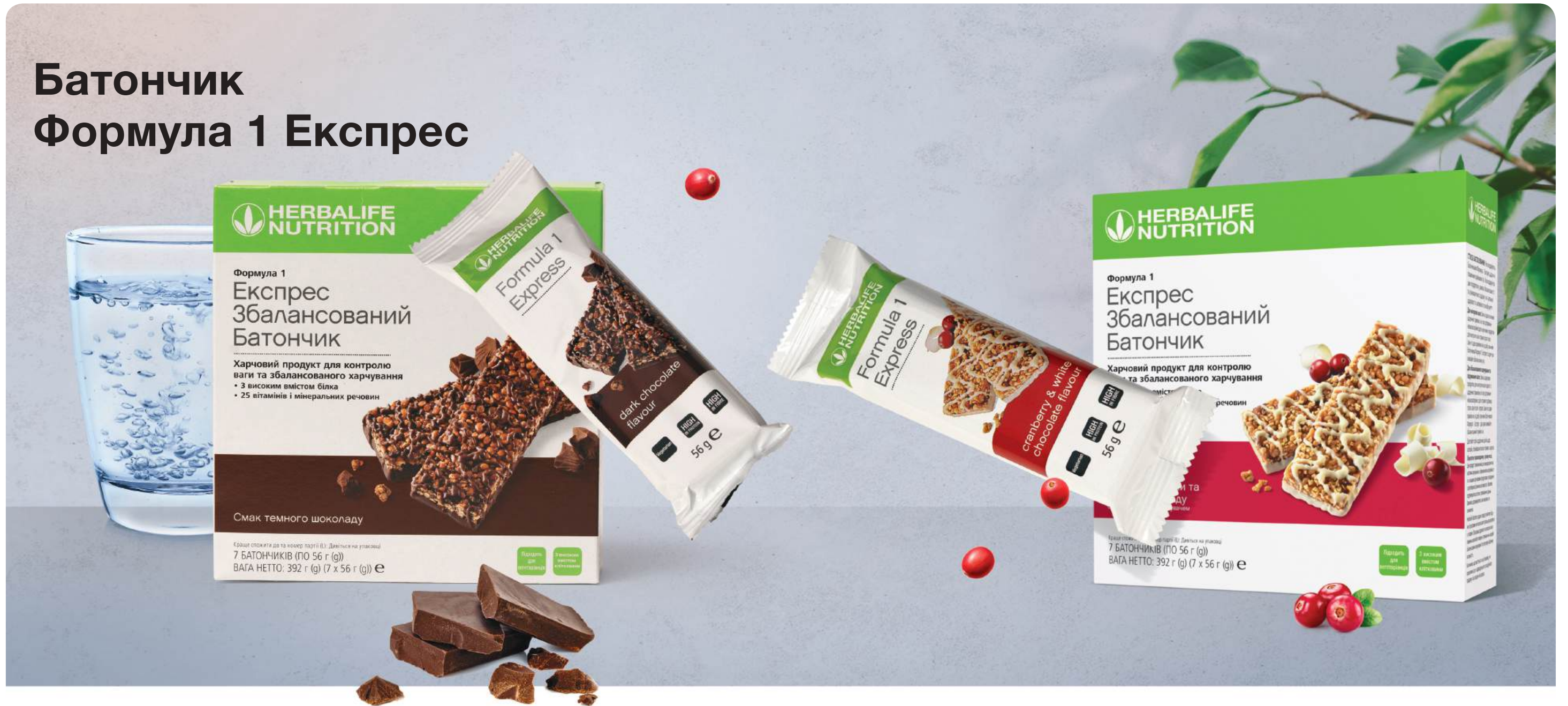
Продукт розроблено у власному науковому центрі Herbalife
Створюється на виробництві за міжнародними стандартами якості GMP



НОВИНКА!

**Поживна цінність розрахована на основі суміші PDM та Формула 1 Ванільний Крем. Значення можуть змінюватися залежно від варіанту коктейлю Ф1.

Батончик Формула 1 Експрес



Фахівці стверджують, що збалансоване харчування є вкрай важливим для підтримки здоров'я та запобігання набору зайвої ваги. Але за сучасного ритму життя буває складно знайти час, щоб харчуватися збалансовано протягом дня. Найчастіше на роботі просто немає часу на обід, час приймання їжі застє нас зненацька – в дорозі, в пробці, на зустрічі. В результаті ми або пропускаємо прийом їжі, або перекушуємо в ресторані швидкого обслуговування. А це призводить до нестачі поживних речовин у раціоні та набору зайвої ваги. Проте є спосіб отримати їжу із збалансованою кількістю білків, жирів і вуглеводів, коли це потрібно, – батончик Формула 1 Експрес!

Не забудьте випити з батончиком склянку води.

Переваги продукту:

- Збалансований склад^{1,2}
- Приголомшливий смак
- Зручна упаковка – завжди під рукою

Містить:

- Значну кількість повноцінного білка, харчових волокон, а також вітамінів і мінералів
- 13 г білка
- 8,1 г харчових волокон
- 207 калорій у порції
- Легкий спосіб контролювати споживані калорії навіть на ходу

Стільки ж білка, скільки в 1 порції риби:

13 г білка в батончику = 85 г сьомги / форелі.

Стільки ж клітковини, скільки в 1 порції овочів:

8 г клітковини в батончику = 250 г тушкованих моркви, броколі, цвітної капусти.

Стільки ж вітамінів і мінералів, скільки в 1 порції фруктового салату:

комплекс із 23 вітамінів і мінералів у батончику = близько 20 вітамінів і мінералів у 150 г фруктового салату.

¹Гаппарова К. М. та ін. Питання дієтології. 2011: т. 1, № 1, с. 24-30.

²Повноцінна заміна приймання їжі. Забезпечує організм збалансованою комбінацією поживних речовин. Містить повноцінний білок і харчові волокна. 206 ккал в одному батончику.



Формула 1 Вечірній коктейль

Усі поживні речовини, необхідні для збалансованої вечері без ризику вечірнього та нічного переїдання, завжди у вас під рукою. У своїй основі Вечірній коктейль містить продукт-бестселер Herbalife Nutrition – Протеїновий коктейль Формула 1.

Це готовий до вживання комплекс із необхідних макро- та мікроелементів, фітонутрієнтів і клітковини.

Формула 1 Вечірній коктейль містить амінокислоту триптофан і вуглевод мальтодекстрин, що сприяє підвищенню рівня триптофану в крові. З триптофану далі утворюється мелатонін, відповідальний за добові ритми і здоровий повноцінний сон.

**Вечеря, якої ви потребуєте¹.
Ні вечірньому переїданню², ТАК повноцінному сну³.**

Переваги продукту:

- Підтримка здорового травлення.
- Незамінна амінокислота L-триптофан, що входить до складу Вечірнього коктейлю, сприяє відчуттю ситості й контролю апетиту.
- L-триптофан необхідний для синтезу мелатоніну – гормону, що регулює сон і настрій. Сприяє повноцінному сну й відновленню.
- Недостатній сон може призвести до розвитку ожиріння.

Додаючи до Формули 1 Вечірній коктейль овочі або зелень за смаком, можна отримати безліч варіацій смачної і збалансованої вечері.

Рецепт



- «Корисний мікс»**
на 1 порцію
- Формула 1 Вечірній коктейль – 3 м. л.
 - огірок – 1 шт. (80 г)
 - петрушка – 2 гілочки (5 г)
 - сік лимона – 1/4 лимона (5 г)
 - кріп – 2 гілочки (5 г)
 - лід – 2 кубики (30 г)
 - вода – 100 мл

Збити всі інгредієнти у блендері.
Перелити до склянки. Прикрасити свіжою зеленню.

Формула 1 Вечірній коктейль

Порівняння типових вечерь¹ з Вечірнім коктейлем

					
	Вечірній коктейль з 250 мл молока 1,5% жирності	Картопляне пюре (150 г) + котлета (100 г)	Рис (155 г) + курка (150 г)	Макарони (160 г) + 2 сосиски (100 г)	
	білки (г)	18	21	49	17
	жири (г)	5	14	22	28
	вуглеводи (г)	23	37	40	439
	клітковина (г)	3			
	енергетична цінність (ккал)	217	360	552	479



89% учасників **сподобалася** Формула 1 Вечірній коктейль²



78% учасників зазначили, що відчували себе **більш відпочилими вранці** після вживання Вечірнього коктейлю²



90% учасників вважають, що Вечірній коктейль **відповідає або перевищує їхні очікування**²



89% учасників погодилися, що Вечірній коктейль допоміг їм **уникати нічних перекусів**²



88% учасників **готові рекомендувати** Формулу 1 Вечірній коктейль іншим²



92% учасників погодилися, що Вечірній коктейль допоміг їм **не переїдати увечері**²



78% учасників погодилися, що після вживання Вечірнього коктейлю вони **стали краще спати**²

¹Найчастіше люди не обмежуються вищезгаданими прикладами вечері і споживають увечері набагато більше їжі. Семиденне меню для основних варіантів стандартних дієт оптимізованого складу, що застосовуються в лікувально-профілактичних установах охорони здоров'я і установах (відділеннях) соціального обслуговування громадян похилого віку та інвалідів. – Довідник з дієтології // За ред. В. О. Тутельяна, М. А. Самсонова. А. Тутельяна, М. А. Самсонова.

²Згідно з дослідженням компанії ТОВ «Гербалайф Інтернешнл РС» за участю 390 Незалежних партнерів Herbalife Nutrition в період з 7 лютого до 20 березня 2017 року. Дослідження включало тестування продукту в домашніх умовах протягом 7–16 днів із подальшим проходженням онлайн-опитування.

Вода і правильний питний режим

Потреба організму у воді займає друге місце після потреби в кисні. Вода регулює температуру й масу тіла, доносить поживні речовини до клітин, виводить продукти розпаду з організму та виконує безліч різних функцій. Практично всі життєві процеси в організмі відбуваються за участю води.

Потреба організму у воді

- Щонайменше 1,5–2 літри на день для нормального функціонування*
- Активне зниження ваги вимагає збільшення норми вживання води на добу (30 мл води на кожен кілограм)*
- Додатково для кожної години фізичного навантаження вам потрібно 1–3 склянки води
- У спекотну і холодну погоду потрібно більше води, щоб регулювати водний баланс і температуру тіла
- Зі збільшенням білка у вашому раціоні потреба у воді також зростає
- При включенні до раціону вітамінів, мінералів та інших дієтичних добавок до їжі споживання води потрібно збільшити, щоб одержувані поживні речовини повністю засвоювалися організмом

Роль води у зниженні ваги

- Не містить калорій, жиру та холестерину, в ній мало натрію
- Знижує апетит
- Допомогає в самоочищенні організму
- Допомогає організму переробляти запаси жиру

Набувайте гарної звички – пийте воду!

Перший симптом зневоднення – постійна втома. Якщо організм хронічно недоотримує своєї дози вологи, в ньому накопичуються токсини, знижується імунітет, порушуються обмін речовин і травлення. Пийте воду рівномірно протягом усього дня.

Ваше «водне меню»

- Стакан води відразу після ранкового підйому сприяє очищенню організму
- За годину до і через годину після кожного приймання їжі
- Рівномірно пити 1–2 ковтки протягом всього дня. Щоб легше контролювати споживання рідини, користуйтеся півтора- або дволітровою пляшкою – так ви наочно уявите свій водний режим.
- Було підраховано, що 20–25% нашого добового приймання гідратації ми отримуємо з їжі, а країни, в яких їдять більше фруктів і овочів, цей відсоток є ще вищим. На додаток до 6–8 склянок води на добу Herbalife рекомендує щодня їсти як мінімум 5 порцій фруктів і овочів.

Не любите пити просту воду?

Пам'ятайте, що соки, газована вода, чорний чай, кава та алкоголь не замінюють воду. Якщо вам не подобається проста вода – пийте спеціалізовані зелені чаї і напої, які сприяють підтримці балансу рідини в організмі. А використовуючи Рослинний напій Алое, ви отримуєте освіжаючий смак, який наповнює організм корисною вологою.



Думка експерта



Девід Хібер, професор, голова Науково-консультаційної ради Herbalife

Науково доведено: споживання не менше 2 літрів води на день сприяє зниженню ваги. Коли ви знижуєте вагу, організм активно спалює жири, виділяючи при цьому велику кількість токсинів, які потрібно виводити з організму. Для цього потрібна достатня кількість рідини. Чим менше води ви п'єте, тим більшу її кількість ваш організм затримає. Клітини переповнюються вологою, що надає вам вид людини з надмірною вагою. У разі дотримання балансу організму немає потреби займатися «накопиченням» і він витрачає воду там, де необхідно, – для поліпшення травлення та боротьби із зайвою вагою, для запобігання целюліту й старінню шкіри.

* У разі зміни питного режиму необхідно проконсультуватися із фахівцем.



Рослинний напій Алое

Наша травна система щодня піддається непростим випробуванням: щоденні стреси і незбалансоване харчування можуть призводити до неприємних наслідків. Рослинний напій на основі алое – це природне рішення для підтримання травної системи. Класичний смак напою прекрасно підходить для правильного початку дня, а з обіду і до вечора спробуйте ягідний варіант – Рослинний напій Алое Журавлина.

Переваги продукту:

- Натуральне алое підтримує природну роботу травної системи і стимулює процес травлення.

Містить:

Натуральний екстракт алое, багатий на ензими, мікроелементи й амінокислоти.

Властивості основних інгредієнтів

- **Алое вера** містить важливі ензими, вітаміни та мінерали – всього близько 200 корисних активних речовин. Вчені називають сік алое «транспортним засобом» за його здатність проникати глибоко в різні тканини організму. Проникаючи всередину клітин у 3–4 рази швидше ніж вода, алое вера допомагає виводити токсини і шлаки. Також сік алое може знімати запалення слизової оболонки шлунку й справляє пом'якшувальну дію, допомагаючи кращому очищенню кишківника.

Чи знаєте ви, що ...

- Властивості **алое вера** відомі з 2 тисячоліття до н. е.
- Його застосовували Христофор Колумб і Парацельс, Нефертіті й Клеопатра, Карл Лінней і Цельсій, Гіппократ і Авіценна.

Увага!

1. Брак води спочатку уповільнює, а потім пригнічує деякі функції організму.
2. Поширений міф: чим більше води ми п'ємо, тим важче стає ниркам. Навпаки, у разі нестачі води в нашому раціоні робота нирок погіршується і збільшується навантаження на печінку.
3. Зневоднення перешкоджає самоочищенню та сприяє накопиченню токсичних відкладень в організмі.
4. Коли організм відчуває нестачу води, ми починаємо частіше відчувати голод і охоче їмо солодощі.
5. Алкоголь зневоднює організм, тому намагайтеся випити склянку води перед вживанням напою, що містить алкоголь.
6. Куріння цигарок також прискорює виведення води з організму.

3 яскраві смаки:

- Класичний
- Манго
- Журавлина

Розчинний Трав'яний концентрат

Чи знаєте ви, що ...

Вважається, що **кофеїн** призводить до зневоднення, однак останні дослідження спростовують цей факт! Тільки дози від 360 мг кофеїну і більше призводять до значного збільшення обсягу сечі¹, а споживання кофеїну перед тренуванням знижує його сечогінну дію порівняно зі споживанням кофеїну та подальшим відпочинком². Тому немає обґрунтованих доказів, що кофеїн-місткі напої як частина нормального способу життя призводять до втрати рідини, що перевищує споживаний обсяг, або пов'язані з поганим станом гідратації!



Лимонний смак 51 г

Малиновий смак 51 г

Класичний 102 г

Класичний 51 г



Сучасний ритм життя із днями, заповненими справами, щоденними стресами і незбалансованим харчуванням призводить до занепаду сил, викликає відчуття втоми й апатію. Як же залишатися бадьорим протягом дня?

Розчинний трав'яний концентрат — це наша фірмова чайна суміш. Ідеальний вибір, коли вам потрібен низькокалорійний трав'яний концентрат, щоб покращити ваш день. Це освіжувальний напій, виготовлений з природним підсолоджувачем з листя стевії. Настояний на екстрактах зеленого та листя чаю Орандж пеко з додаванням екстракту насіння кардамону та порошку квіток гібіскуса.

Переваги продукту:

- Лише 6 ккал на порцію
- Виготовлено з натуральним підсолоджувачем з листя стевії
- Не містить штучних підсолоджувачів
- Без додавання цукру
- Без глютену
- Підходить для веганів

Властивості основних інгредієнтів

- **Екстракт зеленого чаю** (Camellia sinensis) має антиоксидантні й тонізувальні властивості, містить кофеїн. Основні властивості забезпечує вітамін Р, який зміцнює кровоносні судини. Антиоксидантні властивості зеленого чаю, перешкоджаючи окисленню клітин, уповільнюють процеси старіння та є сприятливими для шкіри. Ферменти, вітаміни та мінерали, що містяться в зеленому чаї, активізують обмін речовин, виведення токсинів, сприяють накопиченню в організмі вітаміну С.
- **Екстракт чорного чаю** покращує розумову діяльність, збільшує здатність переробляти і засвоювати інформацію, знімає втому, стимулює обмін речовин, сприяє підтриманню нормальної мікрофлори кишечника, діяльності серця і кровоносних судин, є корисним для зубів. У ньому також містяться алкалоїди, органічні кислоти, дубильні речовини (представлені деякими поліфенольними сполуками, до яких належить, наприклад, танін), особливі пігменти, вітаміни, ефірні масла. Залізо та марганець, що містяться в чаї, благотворно впливають на загальний стан людини.
- **Кофеїн** підсилює тонізуючу дію і сприяє підтримці обміну речовин.
- Квітки **гібіскуса** містять унікальний комплекс фруктових кислот і амінокислот, органічні та неорганічні мікроелементи, увесь спектр вітамінів. Цінні речовини у квітках гібіскуса — флавоноїди, полісахариди, антоціанини — сприяють очищенню організму, підтримці обміну речовин, виведенню токсинів і уповільненню утворення жирових відкладень. Комплекс вітамінів і мікроелементів забезпечує організм життєвою енергією, може допомогти в подоланні втоми.
- **Екстракт кардамону** сприяє підтримці травлення. Містить корисні ефірні масла, кальцій, фосфор, залізо, магній, цинк і вітаміни групи В. Є одним із кращих стимуляторів травлення. Виводить токсини та шлаки з організму.

¹Ниркова та серцево-судинна дія кофеїну: дослідження залежності доза—ефект. Пассмор А. П., Конде Г. Б., Джонстон Г. Д.

²Кофеїн і діурез під час відпочинку і фізичних вправ: Мета-аналіз — Янг Чжанго, Кока Б. Дуглас, Дж. Козак, Хосе Антоніо Д. Джеймс, М. Грін Філіпс і А. Бішоп Ф.



Харчові волокна та мікробіом

Наше тіло населяє величезна кількість мікроорганізмів. Тільки в кишківнику людини з масою тіла 70–75 кг живе близько 2–2,5 кг різних бактерій, вірусів, грибів і найпростіших. Їхній симбіоз утворює цілу екосистему, яка дістала назву «мікробіота» (мікрофлора). Вони впливають не тільки на шлунково-кишковий тракт, а й на метаболізм, імунну та нервову системи, а також на алергічні реакції. Згідно з деякими даними, вони навіть можуть позначатися на наших звичках харчування!

Сьогодні з порушенням складу мікрофлори пов'язують багато проблем зі здоров'ям, включаючи ожиріння, діабет, захворювання шлунково-кишкового тракту і навіть передчасне старіння. Тому, щоб мікробіом існував у комфортному середовищі, йому потрібне правильне харчування та харчові волокна.

Пребіотики – це неперетравлювані людським організмом компоненти рослинної їжі, які вибірково стимулюють зростання та підвищують активність певних мікроорганізмів (в основному лактобацил і біфідобактерій), тобто мікробіоти. Пребіотики містяться тільки в певних продуктах рослинного походження. Найбільше їх у цибулі, часнику, корені цикорію, аспарагусі, артишоках, зелених бананах, пшеничних висівках, бобових, ягодах. Згідно із дослідженнями, перехід на дієту з великим вмістом пребіотиків сприяв збільшенню частки корисних бактерій.

Розчинні харчові волокна – це також неперетравлювані компоненти рослинної їжі, які при цьому добре вбирають воду, збільшуючись в обсязі. Вони справляють благотворний вплив на рівень цукру в крові, допомагають регулювати рівень холестерину, знижують абсорбцію жирів і уповільнюють всмоктування поживних речовин (зокрема й вуглеводів), позитивно впливаючи на контроль ваги.

Статистика свідчить

Від дефіциту клітковини страждає кожен житель планети.

- Сьогодні 90% нашого раціону складають продукти, які взагалі не містять клітковини: м'ясо, молочні продукти, риба, яйця тощо.
- У звичайному раціоні сучасної людини міститься максимум 12–15 г клітковини на день, що не забезпечує й половини необхідної норми.



Вівсяно-яблучний напій

Дієтологи не випадково рекомендують включати до щоденного раціону харчування не менше 30 г харчових волокон (клітковини). Адже вони є необхідними для підтримки здорового функціонування травної системи. Але сучасний раціон містить багато рафінованих, оброблених продуктів, в яких кількість харчових волокон є мінімальною. Їхній щоденний дефіцит з часом може негативно впливати на ШКТ, викликати дискомфортні відчуття та сповільнювати насичення, що, як наслідок, веде до переїдання та надмірної ваги.

Вівсяно-яблучний напій містить комплекс натуральних харчових волокон (клітковини), необхідних для щоденної підтримки оптимального функціонування травної системи.

Переваги продукту:

- Щоденна підтримка травної системи
- Харчові волокна сприяють функції природного очищення кишківника та підтримують його корисну мікрофлору
- 17% добової потреби в харчових волокнах в 1 порції
- Нижній яблучний смак



Містить:

100% натуральний комплекс високоякісних харчових волокон:

- вівса;
- яблука;
- пшениці;
- цитрусових;
- сої;
- цикорію.

Властивості основних інгредієнтів

- 60% нерозчинних харчових волокон** сприяють підтриманню функції природного очищення організму.
- 40% розчинних харчових волокон** сприяють зростанню та життєдіяльності корисної мікрофлори кишківника.

Рекомендації щодо застосування:

Ідеально підходить для збалансованого сніданку: можна використовувати як самостійний напій або додавати до Протеїнового коктейлю Формула 1 або Рослинного напою на основі алое, багатого на ензими, який також стимулює процес травлення.

Склянка Вівсяно-яблучного напою зранку ліквідує брак клітковини, потрібної для підтримання оптимальної роботи ШКТ.



Білок в організмі та харчування

Важливість білка неоціненна для організму. А його дефіцит може мати негативні наслідки практично для всіх внутрішніх процесів і органів.

Брак білків у харчуванні може призвести до таких негативних наслідків для організму:

- Глибокі зміни в печінці
- Порушення діяльності залоз внутрішньої секреції
- Гормональні порушення
- Погіршення засвоєння поживних речовин, деяких вітамінів, корисних жирів, багатьох мікроелементів
- Проблеми із серцевим м'язом
- Гіпотонія та дистрофія м'язів
- Зниження тургору шкіри, передчасне старіння
- Ослаблення й випадання волосся
- Погіршення пам'яті й працездатності
- Організм, відчувачи нестачу білка, починає «харчуватися» власними тканинами (отримує його з м'язів, печінки, нирок, шкіри, крові, що веде до погіршення самопочуття)

Дефіцит білка зменшує стійкість організму до інфекцій, оскільки знижується рівень утворення антитіл. Крім того порушується синтез й інших захисних факторів — лізоциму та інтерферону, через що загострюється перебіг запальних процесів. Білок повинен бути присутнім у кожному прийомі їжі із рівномірним надходженням по 20–30 грамів під час основного прийому їжі та 10 грамів під час перекусу. Тільки так відбувається його максимальне засвоєння, і організм отримує все, що йому потрібно. Порівняно з вуглеводами та жирами білок подає потужніший сигнал до мозку щодо необхідності вгамування голоду. Рекомендується включати до раціону і тваринні і рослинні білки у співвідношенні 50:50. Проте не забувайте, що джерела тваринного білку містять більше жирів, ніж рослинні! Корисні білки містяться в рибі, яйцях, молоці без вершків, сої, у м'ясі птиці, молочних продуктах.

- Використання спеціалізованих продуктів харчування і протеїнових коктейлів на основі ізоляту соєвого білка дає змогу отримати повноцінний білок без збільшення калорійності харчування.

Довгострокові клінічні випробування тривалістю 6 місяців за участю 90 осіб. «Оцінка клінічної ефективності та переносимості дієт, що містять високобілкові заміники їжі, які застосовують для редукції маси тіла в осіб з ожирінням і надлишком маси тіла. Рандомізоване контрольоване клінічне дослідження програми корекції маси тіла Herbalife». Червень 2011 р. Проведені в Центрі харчування людини при Каліфорнійському університеті, в Університеті Ульма (Німеччина), у Національному університеті Сеула (Південна Корея). Дані результати були представлені в жовтні 2008 року на Європейському конгресі з питань ожиріння в Женеві (Швейцарія) і на щорічній зустрічі Наукового товариства з питань ожиріння в Аризоні (США), а також опубліковані в низці видань, зокрема в журналі Nutrition Journal (www.nutritionj.com) та Міжнародному журналі клінічної практики (International Journal of Clinical Practice) у лютому 2009 року.



Протеїнова суміш Формула 3

Необхідна умова контролю ваги — отримання достатньої кількості білка. Він забезпечує триваліше почуття ситості і незамінний для формування м'язової тканини, адже для стійкого результату зниження ваги має відбуватися за рахунок зменшення жирової маси при збереженні м'язової. Але більшість продуктів, багатих на білок (сир, м'ясо та ін.), висококалорійні і містять багато жирів. Протеїнова суміш Формула 3 містить цілих 5 г білка і всього 23 ккал в 1 порції, що робить її незамінною в процесі зниження і контролювання ваги!

Переваги продукту:

- Додатковий білок
- Мінімальний вміст жиру та вуглеводів
- Містить цінні види білка: соєвий і сироватковий
- Забезпечує триваліше відчуття ситості

Властивості основних інгредієнтів

- **Ізолят соєвого білка** має найвищий коефіцієнт засвоюваності — понад 0.99.
- **Сироватковий білок** містить незамінні довголанцюгові амінокислоти, необхідні для формування та збереження м'язової тканини. Швидко засвоюється організмом.
- **Комбінація двох джерел білка** — соєвого і сироваткового, які доповнюють один одного, — забезпечує увесь набір амінокислот в ідеальному

Клінічні дослідження продуктів Herbalife

Дослідження проводяться в незалежних наукових центрах різних країн світу. Це дає нам можливість продемонструвати об'єктивні докази ефективності наших продуктів, а також розробити рекомендації щодо їх використання.

Результати клінічного дослідження*

Програма зниження ваги Herbalife з використанням спеціалізованих продуктів харчування — Збалансованого коктейлю Формула 1 і Протеїнової суміші Формула 3 — порівняно із стандартною низькокалорійною дієтою є:

- ефективнішою для зниження жирової маси тіла;
- ефективнішою для зменшення розміру талії;
- забезпечує комфортніший процес зниження маси тіла: краще насичення та відсутність відчуття голоду.

Результати клінічного дослідження*:

Програма зниження ваги Herbalife з використанням спеціалізованих продуктів харчування алізованих продуктів харчування Збалансованого коктейлю Формула 1 і Протеїнової суміші Формула 3 порівняно зі стандартною низькокалорійною дієтою:

- ефективніша для зниження жирової маси тіла;
- ефективніша для зменшення обхвату талії;
- забезпечує більш комфортний процес зниження маси тіла: краще насичення та відсутність відчуття голоду.

Міжнародні клінічні дослідження підтвердили**:

- Використання 2 порцій Протеїнового коктейлю Формула 1 в якості часткової заміни їжі є ефективнішим способом зниження і контролю ваги, ніж просто низькокалорійна дієта.
- Зниження ваги, досягнуте в результаті більшого споживання білка, призвело до поліпшення ряду показників загального самопочуття і зниження ризику виникнення захворювань, пов'язаних із надмірною вагою.
- Використання Збалансованого коктейлю Формула 1 разом із Протеїновою сумішшю Формула 3 є безпечним та ефективним засобом підтримки досягнутого результату в зниженні ваги.

*Довгострокові клінічні випробування тривалістю 6 місяців за участю 90 осіб. «Оцінка клінічної ефективності та переносимості дієт, що містять високобілкові заміники їжі, які застосовують для редукції маси тіла в осіб з ожирінням і надлишком маси тіла. Рандомізоване контрольоване клінічне дослідження програми корекції маси тіла Herbalife». Червень 2011 р. Проведені в Центрі харчування людини при Каліфорнійському університеті, в Університеті Ульма (Німеччина), у Національному університеті Сеула (Південна Корея). Дані результати були представлені в жовтні 2008 року на Європейському конгресі з питань ожиріння в Женеві (Швейцарія) і на щорічній зустрічі Наукового товариства з питань ожиріння в Аризоні (США), а також опубліковані в низці видань, зокрема в журналі Nutrition Journal (www.nutritionj.com) та Міжнародному журналі клінічної практики (International Journal of Clinical Practice) у лютому 2009 року.

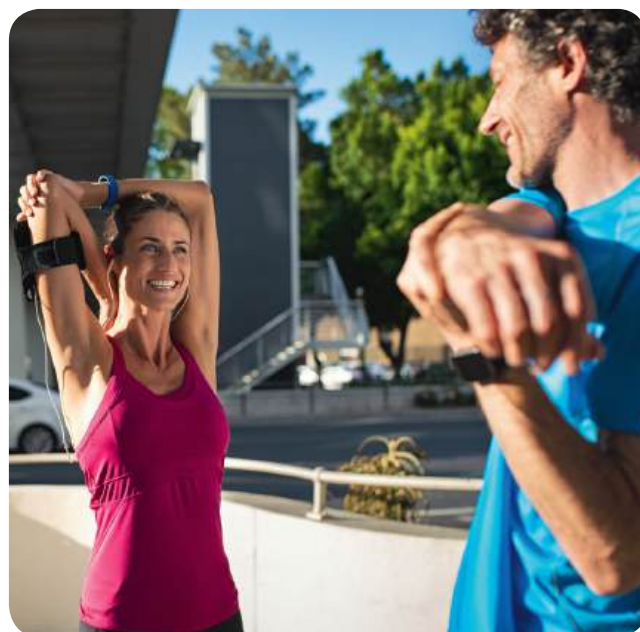


Турбо напій

Якщо ви хочете збалансовано харчуватися протягом усього дня, але хвилюєтеся, що можете пропустити якийсь прийом їжі або в потоці щоденних справ зірватися на «шкідливий» перекус, то вам потрібен Турбо напій. Приготуйте його вранці та візьміть із собою – так ви завжди можете бути впевнені в тому, що ваш організм отримуватиме всі необхідні нутрієнти без перевищення калорію та зайвих зривів.

Переваги продукту:

- Білок сприяє підтримці м'язової маси під час зниження ваги
- Алое підтримує природну роботу травної системи
- Клітковина допомагає поповнити дефіцит харчових волокон
- Кофеїн підвищує рівень енергії



Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отличаться от способа, указанного в этикетке.

Містить:

- Протеїнова суміш Формула 3 – 4 мірні ложки
- Рослинний напій Алое – 2–3 ковпачка
- Трав'яний концентрат – 1/2 чайної ложки (1,7 г)
- Вівсяно-яблучний напій – 1 мірна ложка
- 2 літри води

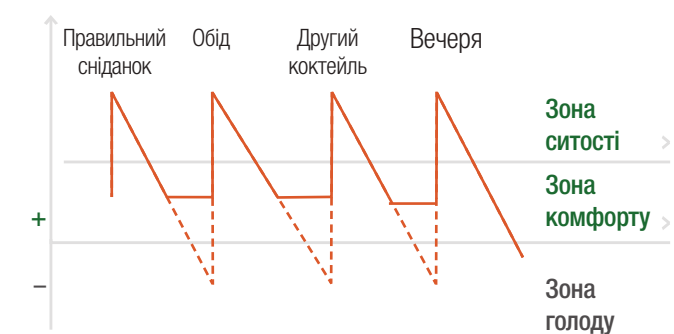
Як працює Турбо напій?

- Це схоже на реактивний двигун, в який постійно подається паливо.
- Білок, вода та клітковина сприяють підтримці відчуття ситості, тому апетит краще контролюється.
- Надходження більшої кількості білка протягом дня допомагає підтриманню м'язової маси.

Властивості Турбо напою:

- Споживання Турбо напою між прийомами їжі підтримує відчуття ситості й обмін речовин.
- Дає змогу запобігти переходу до зони голоду та подальшого переїдання.

Споживання і «спалення» їжі





Протеїнова кава зі смаком Лате Макіато

А ви знаєте, що в класичних молочних варіантах кави калорійність напою може досягати 400 ккал?! Однак кава в чистому вигляді, згідно з останніми дослідженнями, може частково сприяти зниженню ваги за рахунок збільшення швидкості метаболізму. А якщо додати до неї протеїн, то це зробить її незамінним супутником ваших перекусів.

Ідеальний протеїновий перекус, який підлаштовується під ваш ритм життя:

- високий вміст білка – 15 г в порції
- низький вміст жиру
- без додавання цукру
- 80 мг кофеїну із зерен кави робуста в порції
- без штучних барвників
- підходить вегетаріанцям
- легко змішати – зручно пити на ходу
- 80 ккал в порції
- вершкова, але з міцним кавовим ароматом
- підходить для будь-якої ситуації
- можна готувати теплою

Як приготувати:

- Щоб зробити теплий напій, змішайте 2 мірні ложки Протеїнової кави з 1/3 порції води кімнатної температури і додайте 2/3 об'єму гарячої, що залишилися, але не окропу, постійно помішуючи.
- Щоб приготувати Айс-каву, наповніть шейкер 250 мл холодної води та додайте 2 мірні ложки Протеїнової кави. Збийте та додайте лід. Або використовуйте блендер і збийте напій на низькій швидкості.



Протеїнова Кава в порівнянні із звичайними кавовими напоями

	Ккал	Біл., м	Цукор, г	Кофеїн., мг
	80	15	0,7	80
	132	1,6	28	52

Переваги продукту:

- 15 грамів сироваткового білка в порції
- Справжня кава із зерен сорту робуста (80 мг кофеїну в порції)
- 80 ккал в порції (з них 60 ккал – білок)
- Кокосовий крем для вершкової тексттури
- Морська сіль для посилення смаку
- Підсолоджена натуральною стевією



Вуглеводи у контролі ваги

Поживні макроелементи, які ми отримуємо із їжею, забезпечують наш організм необхідною енергією для підтримання роботи всіх функцій організму. **«Макро» означає «великий», а отже, – це елементи, які потрібні нам у великій кількості.** Існує три види макроелементів: вуглеводи (зокрема клітковина), білки та жири. Добові норми їхнього споживання виражаються в процентах калорій, котрі ми з них отримуємо, що зафіксовано в «Допустимому діапазоні розподілу макронутрієнтів або ДДРМ». Встановлений ДДРМ для дорослих є таким: білки: 10–35%; жири: 20–35%; вуглеводи: 45–65%*.

Вуглеводи

Вуглеводи – це узагальнена назва для групи поживних речовин, основу яких складають різні цукри (сахароза, фруктоза), крохмаль і харчова клітковина. Сахароза та крохмаль добре засвоюються організмом, тоді як клітковина виводиться з нього неперетравленою, сприяючи очищенню шлунково-кишкового тракту й підтримці відчуття ситості.

Вуглеводи

- Є основним джерелом енергії для нашого організму.
- Необхідні для забезпечення нормальної роботи центральної нервової системи, мозку та нирок шляхом постачання цих органів глюкозою.
- Сприяють нормальній роботі м'язової системи, зокрема й серцевого м'язу.



Прості вуглеводи



Прості вуглеводи є очищеною речовиною. Вони швидко засвоюються і також швидко забезпечують організм енергією, оскільки складаються з простої сахарози, фруктози і легко всмоктуються в кров. Це може викликати різкі перепади рівня цукру в крові і, як наслідок, перепади енергії і напади голоду. Якщо прості вуглеводи не спалюються в процесі фізичної активності безпосередньо після приймання їжі, вони відкладаються в жир. Основні джерела простих вуглеводів – це продукти з борошна, картоплі, рису, кукурудзи, солодкі напої, фруктові соки, солодоші. Якщо ви прагнете знизити вагу, намагайтеся виключити прості вуглеводи зі свого раціону. Складні вуглеводи

Складні вуглеводи



Складні вуглеводи, такі як крохмаль, перетравлюються повільніше, тому що складаються зі складних цукрів. До складу складних вуглеводів входить ряд простих вуглеводів, об'єднаних разом. В процесі травлення вони розпадаються на прості цукри. На те, щоб розщепити і перетравити їх, організму потрібно більше часу та енергії, а це значить, що ці речовини засвоюються повільніше, що веде до поступового звільнення енергії без нападів голоду. До складних вуглеводів належать харчові волокна (клітковина). Продукти, які слугують джерелом складних вуглеводів: овочі, вироби з борошна грубого помелу, крупи, бобові та макаронні вироби з твердих сортів пшениці.

*Джерело: Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M, Food, Nutrition Board of the Institute of Medicine TNA: Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. J Am Diet Assoc. 2002; 102: 1621-1630. 10.1016/S0002-8223(02)90346-9.



Обирайте з двох чудових смаків:

- Лимон
- Ваніль-мигдаль

Протеїновий батончик

Струнка фігура часто дається ціною великих зусиль: потрібно ретельно контролювати те, що ми їмо, і відмовляти собі в солодощах – адже від них і з'являються зайві кілограми. Але тепер ви можете побалувати себе солодким без шкоди для фігури! Протеїнові батончики – справжні ласощі, які не тільки не зашкодять вашій фігурі, а й допоможуть контролювати споживані калорії!

Переваги продукту:

- Розумний перекус без шкоди для фігури
- Містить 10 г білка і 140 ккал на порцію
- Менше калорій, ніж у звичайних шоколадних батончиках
- 2 чудових смаки

Склад

- 10 грамів білка для збагачення денного раціону.
- Всього 140 калорій на порцію. Менше, ніж у звичайних шоколадних батончиках.

1 батончик містить:

Білки – 10 г
Вуглеводи – 15 г
Жири – 4 г
140 калорій та 10 грамів білка

Властивості основних інгредієнтів

Концентрат молочного білка містить 20 амінокислот, зокрема незамінні амінокислоти, які не можуть синтезуватися в організмі людини і повинні надходити з їжею. Молочний білок є ціннішим для організму, ніж білок м'яса або риби. За своєю структурою він ближче до білків людського організму і тому швидко засвоюється.

Важливо знати про білок

- Усталена щоденна норма білка для середньостатистичної людини 1,0–1,2 г на 1 кг маси тіла (тобто для людини вагою 70 кг необхідно 70–80 г білка).
- В 1 яйці міститься 7 г білка, в 1 порції м'яса (100 г) – 18–20 г білка.
- Якщо ви з'їдаєте яйце на сніданок і порцію м'яса на обід, вам може здатися, що у вашому раціоні достатньо білка. Але, з огляду на те, що в м'ясі лише 20% білка, а в яйці ще менше – 10% білка, це означає, що ви отримуєте не більше 25 г білка на сніданок і обід за необхідної норми 70–80 г на день.
- Оскільки білок є не тільки основним будівельним матеріалом в організмі, а й найважливішою складовою клітин крові, імунної системи, ферментів, то його дефіцит призводить до негативних наслідків: від хронічної втоми, зниженого життєвого тону до зниження опірності різним інфекціям.
- Білок вкрай важливий для процесу зниження ваги. Під час зниження ваги він сприяє збереженню м'язової маси, яка ефективніше спалює калорії навіть у стані спокою, а також забезпечує тривале відчуття ситості, допомагаючи уникати шкідливих перекусів.
- Якщо ви займаєтеся спортом або витримуєте великі фізичні навантаження, вам потрібно більше білка, який допоможе відновити пошкоджені в результаті фізичних навантажень м'язові волокна та дасть енергію.

Протеїнові міні-батончики

Протеїнові міні-батончики

Буває, що ще немає повноцінного почуття голоду, але вже хочеться чогось смачненького. У такі моменти дуже легко спокуситися на 1-2 цукерки до чаю. Але є «розумна» альтернатива шкідливим перекусам:

Протеїнові міні-батончики!

Зручний формат дозволяє побалувати себе та своїх близьких смачним десертом вдома, в офісі чи в дорозі, де завгодно і коли завгодно!

Протеїнові міні-батончики

Ідеальне рішення, коли «хочеться солоденького»!

- В одній порції міститься 8 г білка
- В одній порції міні-батончиків зі смаком лимона міститься 126 ккал, в одній порції міні-батончиків зі смаком ванілі 124 ккал

Карамель-Ваніль (28 шт.) | 001K

Карамель-Лимон (28 шт.) | 002K

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА. НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ

Протеїнові Чипси

- Представлені у двох чудових смаках: Барбекю та Сметана з Цибулею
- Приготовані без обсмаження!
- На основі рослинного білка.

Барбекю

✓ Підходить для веганів та для вегетаріанців

- 11г білку
- На 50% менше жиру, ніж у смажених картопляних чипсах
- 134 ккал
- Без глютену
- На основі горохового білка

Перекус. Використовуйте цей продукт, як складову збалансованого раціону, що необхідно для здорового та активного способу життя.



Сметана та Цибуля

- 12г білку
- На 50% менше жиру, ніж у смажених картопляних чипсах
- Натуральні ароматизатори
- 135 ккал
- Без глютену
- На основі горохового білка

✓ Підходить для вегетаріанців



НОВИНКА!

Herbalife® gels

Представляємо нашу останню новинку в галузі харчування – **Herbalife Gels**. Це широкий асортимент жувальних пастилок, створених спеціально для задоволення щоденних потреб у поживних речовинах. Кожна жувальна пастилка виготовлена з особливою дбайливістю та містить комплекс найважливіших поживних речовин, здатних компенсувати їх дефіцит у вашому раціоні без шкоди для смаку та якості.

Якщо ви зайнята доросла людина, яка піклується про здоровий спосіб життя, або ж батьки, яким важливо без зайвих клопотів збільшити щоденний обсяг поживних речовин для вашої дитини, Herbalife Gels – це ідеальне рішення. Спробуйте більш зручний і приємний варіант доповнення свого раціону, перетворивши харчування на легку та приємну складову повсякденного життя.



Вітаміни ViewVita для підтримки та покращення зору у дорослих

Смачні жувальні пастилки, збагачені лютеїном і зеаксантином, для підтримки вашого зору¹. Лютеїн і зеаксантин працюють в тандемі, збільшуючи оптичну щільність макулярного пігменту сітківки (MPOD)², що може допомогти захистити ваш зір від потенційно шкідливого ультрафіолетового випромінювання³, допомагаючи підтримувати здоров'я очей з віком та забезпечувати їх поживними елементами. Також спостерігається покращення когнітивних функцій, включаючи швидкість зорової обробки інформації, просторову пам'ять⁴, комплексну увагу та когнітивну гнучкість^{5,6}.

Переваги продукту:

- Містить лютеїн та зеаксантин
- Містить вітамін А, що підтримує нормальний зір
- Містить ДГК, що підтримує нормальний зір та роботу мозку
- Містить цинк, який підтримує нормальний зір, захищає клітини від оксидативного стресу, та забезпечує нормальний метаболізм вітаміну А
- Без цукру
- Без глютену

Вітаміни CoQ10Vita

Містить коензим Q10, який є важливим для підтримки та покращення роботи серця

Herbalife Gels CoQ10Vita – це смачна жувальна дієтична добавка, збагачена CoQ10, вітамінами К та Е. Вони підтримують захист клітин від оксидативного стресу¹, нормальний процес згортання крові² та здоровий стан кісток².

Коензим Q10 (CoQ10) – це жиророзчинна, вітаміноподібна молекула, яка міститься в кожній клітинній мембрані нашого організму. Ми отримуємо його з їжею, а також його виробляють наші клітини. Найвищий рівень CoQ10 знаходиться в тканинах серця.

CoQ10 необхідний для вироблення АТФ (аденозинтрифосфат або аденозинтрифосфорна кислота), основного джерела енергії для клітин. АТФ підтримує скорочення м'язів, передачу нервових сигналів та деякі інші життєво важливі функції. CoQ10 також допомагає виробляти антиоксиданти і знижувати рівень оксидативного стресу.

З віком вироблення АТФ знижується, рівень вільних радикалів зростає, а антиоксидантний захист слабшає. При цьому, рівень CoQ10 також зменшується. Додатковий прийом CoQ10 може допомогти у підтримці вироблення енергії, особливо для покращення роботи серця, і зміцнити антиоксидантний захист з віком.



¹ Вітамін Е сприяє захисту клітин від оксидативного стресу.
² Вітамін К сприяє нормальному згортанню крові та підтримці здорового стану кісток.

НОВИНКА!

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА. НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ



NutrientVita Kids

Мультивітаміни для дітей

- Вітамін С для підтримки імунної системи
- Вітамін D для росту і розвитку кісток
- Йод, необхідний для загального розвитку
- І все це зі смаком «Тутті-Фрутті»

Herbalife Gels NutrientVita Kids — це спеціально розроблені жувальні пастилки, які забезпечують дитячий організм ключовими поживними речовинами, особливо якщо діти є надто перебірливими в харчуванні. До складу пастилок входять 12 вітамінів і мінералів, які підтримують належний фізичний розвиток дитини*, ріст кісток*, а також нормальне функціонування імунної системи**.

* Високий вміст вітаміну D для нормального росту і розвитку кісток та належного функціонування імунної системи дитини.

** Містить йод для підтримки належного фізичного розвитку дитини.



MindVita Kids

Для підтримки зростаючих навантажень на мозок

- Омега 3 для підтримки зростаючих потреб мозку та зору
- Вітаміни групи В сприяють нормальному енергетичному метаболізму, підтримують функціонування нервової системи та когнітивні здібності
- Зі смаком лимона та червоних ягід

Herbalife Gels MindVita Kids містять комбінацію спеціально підібраних інгредієнтів для розвитку мозку та, в цілому, організму вашої дитини. Це новий, смачний, цікавий і простий спосіб доповнити раціон ваших дітей.

До складу кожної жувальної пастилки входять ретельно підібрані поживні речовини, зокрема омега-3 жирні кислоти (ЕПК і ДГК) та вітаміни групи В (В6, В12, біотин і ніацин), які підтримують нормальну роботу мозку, а також нормальний зір вашої дитини, допомагаючи їй в будь-якій життєвій ситуації.

Herbalife[®]
gels
KIDS

Phyto Complete

Фіто Компліт

Ваш партнер у зменшенні жирової маси та покращенні життєвого тонусу!

Фіто Компліт був ретельно розроблений з Fiit-NS™, науково дослідженим інгредієнтом, який, як було доведено, підтримує зменшення окружності талії, маси абдомінального жиру та покращує життєвий тонус і енергію. *1,2

Ця багата фітонутрієнтами капсула містить натуральний кофеїн, вітамін С, вітамін В3, хром і рослинні екстракти, включаючи гуарану, зелений чай, грейпфрут, виноград і чорну моркву. Вітамін В3 і вітамін С сприяють нормальному енергетичному обміну речовин, зменшенню втоми, в той час як хром нормалізує метаболізм макроелементів.

Підтримуйте свою повсякденну рутину щоденною дозою Фіто Компліт, заснованої на природі та підкріпленої наукою.

Переваги продукту:

- **Зменшення окружності талії** та жирової маси живота*
- **Покращення енергії та життєвого тонусу**
- Зменшення відчуття втоми завдяки вітамінам В3 та С
- **Підтримка нормального цукру в крові** завдяки хрому
- Містить натуральний кофеїн із гуарани
- **Підходить для веганів**
- Не містить глютену



Склад і користь:

Fiit-NS™: науково досліджений інгредієнт, що містить екстракти гуарани, зеленого чаю, грейпфрута, винограду та чорної моркви.

Вітамін В3 (ніацин): сприяє нормальному енергетичному обміну речовин.

Вітамін С: підтримує імунітет та знижує втому.

Хром: допомагає нормалізувати рівень глюкози в крові.

Як приймати:

Приймайте по **2 капсули на день** під час їжі, дотримуючись збалансованого харчування та активного способу життя.

Для кого цей продукт?

- Для тих, хто прагне зменшити жирову масу живота
- Для активних людей, які хочуть зберегти енергію та життєвий тонус
- Для тих, хто слідкує за своїм метаболізмом та рівнем глюкози в крові
- Для тих, хто прагне зменшити жирову масу живота.

Скільки порцій?

В упаковці **60 капсул**, що забезпечує 30 порцій (2 капсули на день).

Фіто Компліт – це природна підтримка вашого здоров'я, підкріплена наукою! Почніть свою подорож до здоровішого способу життя вже сьогодні!

Скільки часу потрібно, щоб отримати результат?

Покращення спостерегалися після 12 та/або 16-тижневого вживання із застосуванням 2 капсул Fiit-NS™ щоденно. У поєднанні зі збалансованим харчуванням і програмою фізичних вправ. Учасники дослідження мали ІМТ 25+, результати спостерігалися через 12-16 тижнів.

Чи містить Фіто Компліт алергени?

Фіто Компліт не містить жодного з 14 основних харчових алергенів в ЄС.





Чи знаєте ви, що ...

Калій разом із натрієм регулює водний баланс в організмі та нормалізує ритм серця. Якщо в організмі калій міститься в недостатній кількості, то на його місце до клітини прямує натрій, захоплюючи із собою молекули води. В результаті цього клітина «набрякає».

Целл-у-лосс

Неправильне харчування, зайва вага та недостатня фізична активність часто є причиною порушення природного процесу виведення рідини з організму. Утримання її надлишків може призводити до появи набряклості й ефекту «апельсинової кірки».

Переваги продукту:

- Делікатно виводить зайву рідину з організму
- Екстракт петрушки сприяє виведенню зайвої рідини
- Калій регулює вміст в організмі солей, лугів і кислот
- Магній контролює баланс калію та натрію для підтримання внутрішньоклітинного водного балансу

Властивості основних інгредієнтів

- **Петрушка** відома своїми протинабряковими властивостями і традиційно використовується для виведення надлишків рідини з організму. Але для цього вам кожен день потрібно з'їдати цілу чашку петрушки (30 г)! При цьому складно бути впевненим у тому, що зелень, яку ви тільки но жили, дійсно багата на активні речовини і не містить шкідливих домішок або пестицидів¹.

- **Калій** регулює вміст в організмі солей, лугів і кислот, що сприяє зменшенню набряків. Він бере участь у процесі проведення нервових імпульсів і сприяє кращій діяльності головного мозку, поліпшуючи постачання його киснем. Калій необхідний для здійснення скорочень скелетних м'язів і тому міститься в усіх внутрішньоклітинних рідинах. Він необхідний для нормальної життєдіяльності м'яких тканин: м'язів, судин і капілярів, залоз внутрішньої секреції тощо. Калій працює в тісному контакті з натрієм і магнієм. У разі зростання концентрації калію з організму стрімко виводиться натрій, а зменшення кількості магнію може порушити засвоєння калію².
- **Магній** підтримує діяльність серцево-судинної та ендокринної систем організму, функції головного мозку, надає допомогу у виведенні з організму токсинів і важких металів. Магній є життєво необхідним для підтримки нормальної скоротності м'язів, сприяє зниженню втоми і стомлюваності, підтриманню електролітного балансу, а також нормальному психологічному функціонуванню. Магній підтримує здоровий стан зубів, допомагає попередити відкладення кальцію, каменів у нирках і жовчному міхурі, може принести полегшення у разі нетравлення³.

¹Kreydiyyeh, S. I. and J. Usta. Diuretic Effect and Mechanism of Action of Parsley. Journal of Ethnopharmacology 79. March 2002: 353–357.

²Лифляндский В. Г. Витамины и минералы. — М.: ОЛМА Медиа Групп. — 2010. — стр. 146–147.

³Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье. Учебное пособие. — М.: Прометей. — 2016. — стор. 40. ISBN 978-5-9907123-8-6.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



ЕкстраКаль Едванс

Наш організм тримається на каркасі з 206 кісток! 99% запасів кальцію в нашому організмі зберігається в кістковій тканині, тому у разі недостатнього його надходження із їжею організм використовує кальцій з'відти, тим самим послаблюючи кісткову тканину та роблячи її крихкою.

Переваги продукту:

- Для підтримки кісткової тканини
- 3 таблетки ЕкстраКалю забезпечують 100% добової норми споживання кальцію
- Містить вітамін D, який підвищує засвоєння кальцію

Властивості основних інгредієнтів

- **Кальцій** — найпоширеніший мінерал у нашому організмі, який не виробляється самостійно, а отже, може надходити тільки із їжею. Особливо значною є потреба в ньому в літніх людей і жінок. Кальцій зміцнює структуру скелета, забезпечує здоров'я зубів і нігтів, необхідний для нормальної роботи нервової системи та м'язів¹.
- **Вітамін D** допомагає засвоювати кальцій, сприяючи зміцненню кісткової тканини².
- **Магній** спільно з кальцієм стимулює вироблення щитовидною залозою гормону кальцитоніну і парашитовидною залозою — паратиреоїдного гормону. Ці гормони грають важливу роль у забезпеченні здоров'я і збереженні міцності кісток. У разі нестачі магнію в організмі знижується міцність і твердість кісток і зубів^{3, 4, 5}.
- **Цинк** сприяє засвоєнню кальцію, важливий для репродуктивних органів, імунної системи, відновлення тканин, а також для росту клітин шкіри, волосся, нігтів і загоєння ран⁶.

- **Мідь** — компонент антиоксидантної ензимної системи, необхідний для утворення меланіну й метаболізму заліза. Бере участь у формуванні структури білків сполучної тканини — колагену й еластину, — які є структурними компонентами кісткової і хрящової тканини, шкіри, легенів, стінок кровоносних судин⁷.
- **Марганець** — компонент антиоксидантної ензимної системи, необхідний для росту й самовідновлення кісткових хрящів і нервової системи, для ефективної роботи мозку та правильного метаболізму цукрів, інсуліну і холестерину^{7, 8}.

Вітамін D

Його основна функція — регулювання обміну кальцію в організмі. За сприяння вітаміну D кальцій добре всмоктується в кишківнику, засвоюється та формує скелет. Цей же вітамін сприяє вивільненню кальцію з кісток у разі нестачі його в крові. Вироблення вітаміну D відбувається в організмі під впливом сонячних променів. Тим, хто рідко буває на вулиці, а також тим, хто проживає в регіонах із несприятливими природними умовами, слід пам'ятати про необхідність поповнення запасу вітаміну D в організмі.

¹ Annex to European Regulation 1924/2006 (European Commission, 2006). ² Ребров В. Г., Громова О. А. Витамины, макро- и микроэлементы. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. 960 с. ³ Orchard T. S., Larson J. C., Alghothani N., Bout-Tabaku S., Cauley J. A., Chen Z., Lacroix A. Z., Wactawski-Wende J., Jackson R. D. Magnesium Intake, Bone Mineral Density, And Fractures: Results From The Women's Health Initiative Observational Study. Am J Clin Nutr. 2014 Apr; 99 (4): 926–33. ⁴ Ishii A., Imanishi Y. [Magnesium Disorder In Metabolic Bone Diseases]. [Article In Japanese]. Clin Calcium. 2012 Aug; 22 (8) 1251–6. ⁵ Matsuzaki H. [Prevention Of Osteoporosis By Foods And Dietary Supplements. Magnesium And Bone Metabolism]. [Article In Japanese] Clin Calcium. 2006 Oct; 16 (10): 1655–60. ⁶ Fukada T., Nishida K., Yamasaki S., Hojo S. [Zinc Signaling : A Novel Regulatory System On Bone Homeostasis, And Immune And Allergic Responses]. [Article In Japanese]. Clin Calcium. 2012 Nov; 22 (11): 1707–27. ⁷ Beattie J. H., Avenell A. Trace element nutrition and bone metabolism. Nutrition Research Reviews. 1992; 5, 167–188. ⁸ Strause L., Saltman P., Glowacki J. The effect of deficiencies of manganese and copper on osteoinduction and on resorption of bone particles in rats. Calcif Tissue Int. 1987 Sep; 41 (3): 145–50.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.

Чи знаєте ви, що ...

Всього на мінеральні речовини в організмі дорослої людини припадає близько 3,5 кг.



Вітаміни та мінерали. Чому вони є важливими.

Мікронутрієнти – узагальнена назва для вітамінів і мінералів, дана елементам, потреба в яких є істотно меншою, ніж у макронутрієнтах (жири, білки та вуглеводи). Незважаючи на приставку мікро, ці поживні речовини мають ключове значення для правильного функціонування нашого організму. Незамінні поживні речовини – це мікроелементи, які наш організм не може виробити в достатній кількості. Їх необхідно отримувати із зовнішніх джерел. Мікронутрієнти важливі для підтримання найрізноманітніших процесів, що відбуваються в нашому організмі. Саме тому дуже важливо, як мінімум, досягати рекомендованої норми споживання вітамінів і мінералів.

Вітаміни – що це таке

Нині відомо 13 вітамінів, абсолютно необхідних людині¹. Організм людини не синтезує вітаміни або синтезує їх у недостатній кількості (наприклад, нікотинову кислоту) і повинен отримувати їх у готовому вигляді з їжею. Вітаміни не є будівельним матеріалом або джерелом енергії. Вони беруть участь у різних процесах обміну речовин як каталізатори та регулятори¹.

Існує два види вітамінів:

Водорозчинні

- вітаміни C, PP, H
- вітаміни групи B – B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12

Жиророзчинні*

- вітаміни A, D, E та K надходять до організму в складі продуктів, що містять жири, і для їхнього всмоктування необхідною є присутність жиру

Мінерали – що це таке

Мінеральні речовини (мінеральні елементи) – це неорганічні складові частини їжі, що є незамінними харчовими речовинами¹. Незамінними вважають 21 мінеральний елемент, але число їх постійно зростає¹.

Усі мінеральні елементи прийнято ділити на макро- та мікроелементи за простим принципом – залежно від кількості, в якій вони зустрічаються в організмі та в їжі, та кількості, що є необхідними людині¹.

Думка експерта



Олександр Мартинчук,
експерт Herbalife

Одне з основних правил сучасної людини – низька калорійність раціону. Але за низькокалорійного раціону неможливо отримати необхідну кількість вітамінів і мінералів. Для цього потрібно споживати 4500 ккал із їжею. Тривале зберігання, заморожування, висушування на світлі, консервування, термічна обробка овочів, фруктів, зелені різною мірою призводять до втрати вітамінів. Полігіповітамінози, тобто нестача трьох і більше вітамінів, незалежно від місця проживання та сезону, виявляються у 30–70% дорослих і дітей*. Вітамінно-мінеральні комплекси містять уже активну форму, позбавлені баластових речовин, тому легше засвоюються. Пройшли специфічну обробку, що забезпечує тривалість зберігання. А також містять рекомендовану дозу вітамінів і мінералів, що виключає передозування або недостатнє надходження їх до організму.

Формула 2 – комплекс вітамінів і мінералів для жінок і чоловіків

Коли йдеться про оптимальне збалансоване харчування, Herbalife використовує найсучасніші наукові досягнення для розробки своїх продуктів. Вчені та лікарі підкреслюють, що потреби чоловіків і жінок у вітамінах і мінералах можуть відрізнятися. Фізичні розміри, особливості процесів, що протікають в організмах, – все це значно впливає на те, в яких мікроелементах виникає велика необхідність у чоловіків, а в яких – у жінок¹. Саме тому замість одного комплексу мультивітамінів Herbalife виводить на ринок два продукти, створених з урахуванням унікальних потреб кожної із статей.

Формула 2 – Комплекс вітамінів і мінералів для жінок

Відрізняється вищим вмістом кальцію, вітаміну K, заліза та фолієвої кислоти і меншим вмістом вітаміна A, ніж у чоловічому комплексі. Європейські вчені вважають, що такі мікроелементи, як кальцій, вітамін K, залізо і вітамін B9, особливо важливі для підтримки нормального функціонування організму жінок^{2,3}. Він більше, ніж чоловічий, потребує кальцію для підтримки скелета й зубів². Тому в жіночій формулі вміст цього мінералу є вищим. А відносно високий вміст вітаміну K допомагає зробити засвоєння кальцію ще ефективнішим.

Переваги продукту:

- Формула краси та впевненості
- Цинк підтримує стан шкіри, волосся та нігтів
- Рибофлавін підтримує метаболізм
- Кальцій покращує стан кісток
- Вітаміни B6 і B3 допомагають зменшити стомлюваність

Формула 2 – Комплекс вітамінів і мінералів для чоловіків

Створено для збагачення раціону оптимальною кількістю мікронутрієнтів. Наприклад, у чоловіків добова потреба у вітаміні A – мікроелементі, важливому для підтримання захисних сил організму, які у сильній статі менш стійкі, є вищою. Це також обумовлено й більшими, порівняно із жінками, розмірами тела^{4,5}.

Переваги продукту:

- Формула великих досягнень
- Вітаміни A і C допомагають підтримати захисні сили організму
- Магній сприяє нормальному функціонуванню м'язів.
- Рибофлавін підтримує метаболізм
- Вітамін B5 сприяє підтримці розумової діяльності

Правила приймання:

Щодня приймайте дві таблетки Формули 2 з їжею. Для отримання оптимального рівня мікронутрієнтів використовуйте комплекс вітамінів і мінералів Формула 2 разом із Протеїновим коктейлем Формула 1.

Можливі варіанти:

- 1 таблетка Формула 2 + 2 коктейлі Формула 1
- 2 таблетки Формула 2 + 1 коктейль Формула 1

¹ Gieff ng-Kroll, Berger, Lepperdinger, & Grubeck-Loebenstein, 2015; Gubbels Bupp, 2015, Rautiainen et al., 2016.

² EFSA, 2015a, Riggs, Khosla, & Melton, 2002.

³ EFSA Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009m.

⁴ EFSA Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009j; Imdad, Herzer, Mayo-Wilson, Yakoob, & Bhutta, 2010; EFSA, 2015d.

⁵ Gieff ng-Kroll, Berger, Lepperdinger, & Grubeck-Loebenstein, 2015; Gubbels Bupp, 2015.

¹ В.А. Тутельяна, М.М.Г. Гапарова, Б.С. Каганова, Х.Х. Шарафетдинова 2010 г. Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии.

*Джерело: методические рекомендации о применении специализированных продуктов и витаминно-минеральных комплексов в лечебном питании от марта 2014 г. ФГБНУ «Институт питания»

Вітаміни та мінерали в раціоні

Вітамінно-мінеральна абетка

Мікроелемент	Функції	Дефіцит	Добова норма
Вітамін А (ретинол)	Забезпечує сприйняття світла оком, необхідний для зростання і розвитку клітин слизових оболонок, шкіри, підтримує імунну систему	Втрата блиску і випадіння волосся, зниження секреції шлунка, раннє старіння шкіри, утворення зморшок	Жінки: 1000 мкг РЕ Чоловіки: 1000 мкг РЕ
Вітамін Е (токоферол)	Захищає клітини і тканини від шкідливої дії активних форм кисню (антиоксидант), є необхідним для нормального функціонування серця, м'язів, нервової системи, системи кровообігу	М'язова дистрофія, порушення серцевої діяльності та репродуктивної функції	Жінки: 15 мг ТЕ Чоловіки: 15 мг ТЕ
Вітамін D (кальциферол)	Покращує засвоєння калію та фосфору, необхідних для зміцнення тканин кісток і зубів	Розвиток рахіту в дітей, розм'якшення кісткової тканини у дорослих, підвищена нервова збудливість	Жінки: 5 мкг Чоловіки: 5 мкг
Вітамін С	Зміцнює стінки кровоносних судин, покращує всмоктування заліза, знижує рівень холестерину в крові, попереджає розвиток атеросклерозу, зміцнює імунітет	Кровоточивість ясен, розхитування та випадіння зубів, крововиливи в шкіру, погане загоєння ран	Жінки: 70 мг Чоловіки: 80 мг
Вітамін В1 (тіамін)	Бере участь в обміні вуглеводів та отриманні з них енергії; необхідний для підтримки нервової системи	Периферичні неврити і судоми, серцева недостатність, втрата апетиту	Жінки: 1,3 мг Чоловіки: 1,6 мг
Вітамін В2 (рибофлавін)	Бере участь в обміні жирів і забезпечує організм енергією за основних харчових речовин, необхідний для сприйняття кольору	Порушення зору, світлобоязнь, тріщини в кутах рота й на слизовій оболонці язика	Жінки: 1,6 мг Чоловіки: 2,0 мг
Вітамін В3 (РР; ніацин)	Необхідний для отримання енергії з їжі, сприяє нормальному росту, знижує рівень холестерину в крові	Порушення функцій мозку, дратівливість	Жінки: 16 мг НЕ Чоловіки: 22 мг НЕ
Вітамін В4 (холін)	Необхідний для синтезу клітинних мембран. Грає важливу роль у метаболізмі жирів (усунення та попередження накопичення жиру в печінці)	Ураження печінки та нирок, порушення жирового обміну в печінці	Жінки: 500 мг Чоловіки: 500 мг
Вітамін В6 (піридоксин)	Відіграє важливу роль у метаболізмі білків і вуглеводів, необхідний для здоров'я шкіри та нервової системи	Пригнічений настрій, втрата апетиту, свербіж шкіри, склеротичні зміни судин	Жінки: 1,8 мг Чоловіки: 2,0 мг
Вітамін В9 (фолієва кислота)	Бере участь у біосинтезі нуклеїнових кислот, необхідний для кровотворення, росту, розвитку всіх органів і тканин	Порушення утворення еритроцитів і розвиток анемії, розлади кишківника	Жінки: 400 мкг Чоловіки: 400 мкг
Вітамін В12	Необхідний для утворення еритроцитів і нервових волокон, бере участь у жировому та вуглеводному обміні	Стомлюваність, анемія, ураження нервової системи, озноб	Жінки: 3 мкг Чоловіки: 3 мкг
Вітамін Р	Має кровоспинну дію, знижує проникність судин	Ламкість капілярів, порушення їхньої проникності, болі в литкових м'язах, підвищена фізична стомлюваність	50 мг
Вітамін N (ліпоева кислота)	Сприяє швидкій утилізації вуглеводів, бере участь в утворенні енергії, має антиоксидантні властивості, більшi за вітамін С	Зниження м'язової маси, інтенсивності зростання	Жінки: 30 мг Чоловіки: 30 мг

Джерело: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>

Мікроелемент	Функції	Дефіцит	Добова норма
Магній	Відповідає за 350 біохімічних реакцій в організмі: виробництво гормонів і травних ферментів, роботу серця, м'язів, печінки, нирок тощо	Хронічна втома, ослаблення волосся та нігтів, головні болі, зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, серцево-судинні порушення, перепади тиску, підвищення рівня холестерину	Жінки: 500 мг Чоловіки: 400 мг
Кальцій	Кальцій бере участь у діяльності всіх систем організму — нервової, серцево-судинної, кісткової тощо	Карієс, остеопороз, підвищена стомлюваність, м'язові судоми, порушення процесів росту, імунітету	Жінки: 1100 мг Чоловіки: 1200 мг
Цинк	Бере участь в жировому, білковому та вітамінному обмінах	Затримка росту, перезбудження нервової системи та швидка втомлюваність. Дефіцит цинку може призводити до посиленого накопичення заліза, міді, кадмію, свинцю.	Жінки: 12 мг Чоловіки: 15 мг
Залізо	Є складовою гемоглобіну, складних залізобілкових комплексів і ряду ферментів, що підсилюють процеси дихання в клітинах	Погіршується клітинне дихання, розвивається анемія. Розвитку залізодефіцитних станів сприяє нестача у харчуванні тваринних білків, вітамінів, кровотворних мікроелементів	Жінки: 17 мг Чоловіки: 15 мг
Мідь	Відповідає за 350 біохімічних реакцій в організмі: вироблення гормонів і травних ферментів, роботу серця, м'язів, печінки, нирок тощо	Анемія, депігментація волосся, часткове облісіння, втрата апетиту, зниження рівня гемоглобіну, атрофія серцевого м'язу	Жінки: 1,0 мг Чоловіки: 1,0 мг
Марганець	Бере участь у кровотворенні, синтезі колагену, ферментів шкіри, в процесах пігментації. Сприяє правильному засвоєнню заліза	Порушується репродуктивна функція, відбувається деформація суглобів	Жінки: 2 мг Чоловіки: 2 мг
Хром	Важливий для репродуктивних функцій і нормальної роботи центральної нервової системи	Стомлюваність, підвищення рівня холестерину і тригліцеридів у крові, зміна рівня глюкози в крові, збільшення ризику розвитку цукрового діабету	Жінки: 50 мкг Чоловіки: 50 мкг
Йод	Йод впливає на процеси кровотворення, бере участь в обміні білків, жирів і вуглеводів. Має властивість регулювати зміст глюкози в крові	Збільшення вироблення гормонів щитоподібної залози, формування зоба, сонливість, набряклість, підвищений вміст холестерину	Жінки: 150 мкг Чоловіки: 150 мкг
Молібден	Сприяє метаболізму вуглеводів і жирів, є важливою частиною ферменту, який відповідає за утилізацію заліза	Підвищена збудливість, дратівливість, порушення зорової («сутінкової») адаптації, порушення ритму серцевих скорочень	Жінки: 70 мкг Чоловіки: 70 мкг
Селен	Має антиоксидантну дію, уповільнюючи старіння, зміцнює імунну систему	Ослаблення і випадіння волосся, дистрофічні зміни нігтів, зниження імунного захисту організму, порушення функції печінки. Недостатність репродуктивної системи	Жінки: 50 мкг Чоловіки: 70 мкг

Джерело: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1206-17#Text>

Антиоксиданти та імунітет

Природа сама подбала про те, щоб захистити людину від шкідливих мікробів і вірусів, створивши імунну систему. Саме вона не дає хворобам узяти над нами верх, хоча атаки відбуваються постійно! Забруднення повітря, вплив токсичних хімічних речовин (таких як пестициди), вживання алкоголю й великої кількості смажених продуктів прискорюють виробництво вільних радикалів, небезпечних для нашого організму. У невеликій кількості вони можуть знищувати віруси й брати участь в активації ферментів. Але коли їх стає занадто багато, вони починають руйнувати структуру нормальних, стабільних молекул, провокуючи передчасне старіння на клітинному рівні. Біохімічний баланс організму порушується, дають збої життєві процеси та слабшають природні бар'єри.



Як підтримати й зміцнити імунну систему?

Збагачуйте раціон антиоксидантами. Саме вони допомагають організму протистояти шкідливим впливам зовнішнього середовища. Із безлічі антиоксидантів особливо важливими є вітаміни А, С, Е і мікроелемент селен. Відмінним джерелом антиоксидантів є фрукти і овочі. Вони також забезпечують нас необхідними вітамінами та мінералами.

Їжте частіше

	Розмір порції	Калорії
Персик	1 великий	60–70
Сливи	2 маленькі	60
Полуниця	1/2 склянки	40–50
Томатний сік	1 склянка	40–50
Абрикоси	2 цілих	40–50
Апельсиновий сік	1/2 склянки	50–60
Папайя	1/2 великого фрукта	75
Ананас	1/2 склянки	75
Гарбуз	1 склянка	70–80
Кавун	1 склянка	50

Їжте іноді

	Розмір порції	Калорії
Яблучний сік	1 склянка	150
Грейпфрутовий сік	1/2 склянки	50
Груша	1 середня	100
Горох	1 склянка	140–150
Ананасовий сік	1 склянка	140–150
Хліб із цільного зерна	1 скибочка	80–100
Ячмінь	1 склянка відвареного	207
Чорні боби	1/2 склянки	150
Виноград	1 склянка	100–120
Квасоля	1 склянка відвареного	200–230
Сочевиця	1/2 склянки	120
Соя	1/2 склянки відвареної	150–160
Сік журавлини	1/2 склянки	60–80
Вівсяна каша	1 склянка	130

Обережно: їжте зрідка

	Розмір порції	Калорії
Горіхи кеш'ю	1/2 склянки	400–500
Морозиво	1 склянка	300–400
Арахіс	1/2 склянки	400–500
Хрустка картопля	60 г	300–350
Незбиране молоко	1 склянка	150–160
Ванільний пудинг	1 склянка	200–270
Фруктовий йогурт	1 склянка	200–250
Соєвий йогурт	1 склянка	200–220
Печена картопля	1 картоплина	220
Коричневий рис	1/2 склянки	120
Кукурудза	1 качан	75
Кукурудзяні чіпси	60 г	300–350
Кукурудзяні пластівці	1 склянка	100
Картопля фрі	1 велика порція	515
Ізюм	1/2 склянки	270–300
Вафлі	1 середня	150
Білий рис	1/2 склянки	150



Шизандра Едванс

Як часто ви відчуваєте себе ослабленим, млявим, зовсім без сили? А згадайте, як легко в такі моменти ви застуджуєтеся або навіть захворієте серйозніше? Це «здає позиції» ваш природний бар'єр – імунітет. І не дивно, адже для його підтримки теж потрібно збалансоване харчування. А ви впевнені, що він його отримує? Можливо, імунітету потрібна додаткова допомога! Шизандра Едванс допоможе підтримати захисні сили організму.

Переваги продукту:

- Підтримка природних захисних сил організму
- Екстракт китайського лимонника сприяє підтриманню захисних сил організму проти дії вільних радикалів
- Вітаміни В6, С, Е і селен мають потужну антиоксидантну дію

Властивості основних інгредієнтів

- Ягоди Шизандра** (лимонник китайський) містять адаптогени, зокрема схизандрин, що допомагають організму пристосуватися до умов навколишнього середовища, підвищити здатність організму до поглинання кисню, стимулювати роботу мозку, захистити печінку, подолати втому. У ягодах лимонника міститься велика кількість активних речовин, серед іншого й лігнанів, що мають потужну антиоксидантну дію¹.
- Вітамін В6** – водорозчинний вітамін, що не виробляється організмом. Відіграє важливу роль у метаболізмі білків, поліпшує використання ненасичених жирних кислот, сприяє зниженню рівня ліпідів у крові. Важливий для центральної і периферичної нервової системи^{2, 3}.
- Вітамін Е та селен** – два сильних антиоксиданти, зміцнюють імунітет, запобігають розпаду ліпідів та основних жирів. Діють синергетично, тобто разом справляють більший ефект, ніж кожен окремо^{2, 3}.

- Вітамін С та бета-каротин** також складають єдину «команду» антиоксидантів, яка бореться з вільними радикалами й підтримує імунну систему. Бета-каротин переробляється в організмі на вітамін А^{2, 3}.

Чи знаєте ви, що ...

Своїм впливом на фізичну і розумову працездатність лимонник зобов'язаний **схизандрину** та подібним до нього **адаптогенним речовинам**, які містяться не тільки в плодах, а й у всіх інших частинах рослини. Крім того, ягоди містять багато органічних кислот – лимонну, яблучну, винну, аскорбінову, а ще вітамін Е, пектини, флавоноїди, катехіни та антоціани. Всі ці речовини сприяють зміцненню захисних сил організму, надають додаткові сили у разі високих емоційних, розумових, фізичних навантажень, підтримують нервову систему, попереджають дратівливість і млявість, а також допомагають впоратися із утомою очей під час тривалої роботи за комп'ютером. **Адаптогени** – це речовини рослинного і тваринного походження, що мають антистресову дію. Вони підвищують стійкість організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, віддаляють наступ стомлення і вкорочують відновний період після розумових і фізичних навантажень. До цієї групи відновлювальників належать препарати на основі женьшеню, елеутерокока, левзеї, аралії, китайського лимонника, муміє та деякі інші. У поєднанні з антиоксидантами діють особливо ефективно.

¹ Mak D. H. et al. Effects of Schisandrin B and alpha-tocopherol on lipid per-oxidation, in vitro and in vivo. Molecular and Cellular Biochemistry, 1996,165: 161–165.
² EFSA Journal. 2010; 8 (10): 1757.
³ European Commission. (2012). Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health. Official Journal of the European Union, L136, 1–40.
Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife або в Центрах продажів.

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА. НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ



Ім'юн Бустер

Імунітет — це природний захист організму, який працює як складна система — сукупність спеціалізованих органів, тканин, клітин і речовин, наділених здатністю протидіяти мікроорганізмам і вірусам. Нормальне функціонування імунітету багато в чому залежить від здорового способу життя — фізичних вправ, збалансованого харчування, споживання достатньої кількості рідини, повноцінного відпочинку. Недотримання цих умов, а також старіння призводять до ослаблення нашого головного бар'єра, що робить людину сприйнятливою до різних захворювань.

Що таке Ім'юн Бустер?

Ім'юн Бустер — це унікальний комплекс натуральних компонентів для підтримки захисних сил організму¹.

Переваги продукту:

- Зпатентований комплекс ЕріСог[®] для посилення імунітету
- Зареєстрована добавка ЕріСог[®] підтримує функціонування імунної системи
- Цинк, селен і вітамін С сприяють оптимальному функціонуванню захисних сил організму та захищають клітини від окисного стресу
- Сік бузини допомагає швидше відновлювати загальне самопочуття

Думка експерта



Олександр Мартинчук,
експерт Herbalife

Ім'юн Бустер — це унікальний комплекс натуральних компонентів, який підтримує захисні сили організму. Формула продукту містить унікальну добавку ЕріСог[®], а також мінерали цинк і селен, вітаміни С та D, сік бузини. ЕріСог[®] — це ферментат дріжджів. В результаті стресу, якому піддаються дріжджі, вони виробляють цілий комплекс елементів. Це протеїни, пептиди, органічні кислоти, антиоксиданти і бета-глюкани. Пептиди в складі ЕріСог[®] сприяють посиленню захисних сил організму, уповільненню процесів старіння, запусканню відновлення тканин і захист клітин від шкідливих чинників. Бета-глюкани підтримують імунну систему під час фізичних і психоемоційних стресів. Таким чином, завдяки унікальному складу ЕріСог[®] підтримує захисні сили організму, справляє антиоксидантну дію й стимулює корисну мікрофлору.

¹Завдяки добавці ЕріСог[®], що підтримує функціонування імунної системи. Jensen G. S. et al. Consumption of a High-Metabolite Immunogen from Yeast Culture has Benefi cial Eff ects on Erythrocyte Health and Mucosal Immune Protection in Healthy Subjects. The Open. Nutrition Journal 2008; 2: 68–75.

²Мечников И. И. Этюды о природе человека. Ассортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife або в Центрах продажів.



Найтворкс

Для нормального функціонування серцево-судинної системи важливо підтримувати рівень оксиду азоту в організмі. З віком здатність організму виробляти оксид азоту знижується. Найтворкс сприяє виробленню оксиду азоту організмом, тим самим підтримуючи роботу серцево-судинної системи.

З віком здатність людини витримувати фізичні навантаження знижується, що призводить до зниження щоденної активності, і в результаті негативно позначається на якості життя. Аргінін бере участь у виробленні оксиду азоту в організмі.

Водночас оксид азоту впливає на поліпшення показників у процесі виконання фізичних вправ, оскільки сприятливо впливає на судинну систему. Результати дослідження свідчать про потенційну роль аргініну в підвищенні працездатності у людей похилого віку. А це може означати можливість вести активніше, насиченіше життя.

Переваги продукту:

- Інноваційний комплекс амінокислот для підтримки серця і судин
- L-аргінін сприяє:
 - 1) виробленню оксиду азоту, який грає роль у циркуляції крові;
 - 2) підтриманню еластичності стінок кровоносних судин;
 - 3) оптимальному кровопостачанню серця, таурін благотворно впливає на роботу серцево-судинної системи
- L-цитрулін підвищує концентрацію L-аргініну в організмі

Чи знаєте ви, що ...

Оксид, або оксид азоту в поєднанні зі збалансованою дієтою і вправами сприяють підтримці нормального кровопостачання серця, всіх органів і тканин, а також оптимального кров'яного тиску.



Мікробіотик Макс

Турбота про мікробіоту

Підтримання належного стану кишківника – ключ до здорового способу життя та запобігання багатьом проблемам організму. Наша травна система – це складний набір органів, які злагоджено працюють і роблять більше, ніж просто переробляють їжу¹.

Наш кишківник складається з трильйонів живих бактерій, відомих як кишкова мікробіота

Кишкова мікробіота сприяє перетравленню і витягненню поживних речовин з їжі², підтриманню оптимальної роботи стінок кишківника³⁻⁵, нормальному функціонуванню імунної системи⁶⁻⁸, підтриманню гарного самопочуття⁹, кращої концентрації і позитивно впливає на пам'ять¹⁰.

Що впливає на мікробіоту кишківника?¹¹

- Харчування
- Стрес
- Інфекції
- Куріння та алкоголь
- Нестача фізичної активності

Ознаки порушеної роботи кишківника

- Порушення травлення¹²
- Тяжіння до цукру^{13,14}
 - Ненавмисні зміни ваги¹⁵⁻¹⁷
 - Порушення сну чи стомлюваність¹⁸⁻²⁰
 - Стрес²¹
 - Подразнення шкіри²²
 - Харчова непереносимість і харчова чутливість²³⁻²⁴.

Пробіотики

Пробіотики – це живі «дружні бактерії», які у разі вживання у достатній кількості підтримують наш стан, зокрема стан кишківника²⁵⁻²⁶. Такі штами пробіотиків, як **Lactobacillus та Bifidobacterium, допомагають збалансувати багатство та різноманітність мікробіоти кишківника**²⁷⁻²⁸. Штами Lactobacillus та Bifidobacterium добре вивчені та є найчастіше використовуваними пробіотиками.

Інгредієнт Lactobacillus helveticus R52

Лактобактерії – це строго ферментативні бактерії²⁹. Штами, що належать до видів L. helveticus, можуть позитивно впливати на склад мікробіоти кишківника³⁰⁻³¹.

Інгредієнт Bifi dobacterium lactis HN019

B. lactis HN019 – це багатоцільові пробіотичні бактерії, спочатку виявлені в йогурті, виготовленому в Новій Зеландії. Клінічні дослідження показали, що B. Lactis HN019 має такі переваги, як:

- Збільшення кількості корисних бактерій у кишківнику (мін. 1 млрд КУО)¹
- Зниження потенційно шкідливих кишкових бактерій (мін. 1 млрд КУО)¹
- Полегшення шлунково-кишкових проблем і підтримання моторики кишківника (мін. 1 млрд КУО)²⁻³
- Допомога у покращенні роботи імунної системи* (мін. 2 млрд КОЕ)⁴

Препіотики

Препіотики – це речовини, які живлять корисні бактерії у нашому кишківнику і зменшують кількість шкідливих бактерій⁵. Препіотики в основному надходять із клітковини, яку наш організм не може перетравлювати. Мікробіота кишківника харчується препіотиками і перетворює їх на дрібніші та дуже корисні сполуки. Цей процес називається ферментацією⁵.

Препіотичний комплекс Bimuno® GOS з клінічно доведеною ефективністю

- Bimuno® GOS – це препіотичний комплекс, що містить галактоолігосахариди (ГОС), отримані з лактози. Споживаний як частина раціону людини, препіотик проходить через травну систему неперетравленим, поки не досягне товстого кишківника, де він живить і стимулює зростання корисних бактерій⁶⁻¹².
- Згідно з клінічними дослідженнями, додавання Bimuno® GOS до свого раціону може сприяти:
 - Підтриманню імунітету * (2,74 г)^{6,8,9}
 - Зняттю стресу* (2,74г)⁷
 - Підтриманню пам'яті й концентрації* (2,74г)⁷
 - Підтриманню стану шлунково-кишкового тракту (1,37г)^{7,10,11,13}

Мікробіотик Макс

Мікробіотик Макс – це інноваційна комбінація пробіотичних бактерій і препіотичної клітковини для підтримання мікробіоти кишківника.



Переваги продукту:

Кожна порція містить інгредієнти з клінічно доведеною ефективністю:

- **2 мільярди живих бактерій** – пробіотиків;
- **Препіотичний комплекс Bimuno® GOS (галактоолігосахариди)**, який живить живі бактерії та може сприяти підтриманню стану шлунково-кишкового тракту¹⁵⁻¹⁸.

20 саше-пакетів в 1 упаковці.
Легкий ванільний смак

Додаткова інформація:

Під час створення мікробіотика Макс вчені Herbalife Nutrition:

- Підібрали інгредієнти з клінічно доведеною ефективністю^{19,20}.
- Визначили достатню кількість пробіотиків (2 млрд), які, працюючи в гармонії з препіотичним комплексом Bimuno®GOS, забезпечують ефективне підтримання мікробіоти кишківника.
- Підібрали формат продукту (у вигляді саше-пакету з порошком), що гарантує збереження живих бактерій протягом терміну придатності продукту (12 місяців).

Склад

- Препіотичний комплекс Bimuno® GOS (галактоолігосахариди),
- Лактобактерії Lactobacillus helveticus
- Біфідобактерії Bifi dobacterium lactis

Як приготувати

Варіанти приготування:
1) Вміст 1 саше-пакету розмішайте в 1/2 склянки води (100 мл), температура якої не вище ніж 25°C, до повного розчинення.



2) Додайте вміст 1 саше-пакету в підготовлений Протеїновий коктейль Формула 1 (після додавання Мікробіотик Макс не використовуйте блендер, просто вмішайте продукт у вже готовий коктейль).

¹ Boland M. J Sci Food Agric. 2016 May;96(7):2275-83.
² Sender R et al. PLoS Biol. 2016 Aug; 14(8): e1002533
³ Boland M.. J Sci Food Agric. 2016 May;96(7):2275-83.
⁴ Willemsen LEM et al. Gut. 2003 Oct; 52(10): 1442–1447
⁵ Goverse G. J Immunol 2017; 198:2172-2181
⁶ Schroeder BO et al.. Cell Host Microbe 23, 27–40.e7.
⁷ Yang W et al. Nat Commun. 2020 Sep 8;11(1):4457.
⁸ Meijer K et al. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2010 Nov;13(6):715-21.
⁹ Zou, J et al. Cell Host Microbe 23, 41–53.e4.
¹⁰ Shreiner AB et al. Curr Opin Gastroenterol. 2015 Jan; 31(1): 69–75
¹¹ Factors Aff ecting Gut Microbiota—Diet, Pathogens, Age and More (thegutmicrobiome.com)
¹² Greenwood-Van Meerveld B, et al. Handb Exp Pharmacol. 2017;239:1-16.
¹³ Alcock J, et al. Bioessays. 2014 Oct;36(10):940-9.
¹⁴ Satokari R. Nutrients. 2020 May 8;12(5):1348.
¹⁵ Singh RK, et al. J Transl Med. 2017 Apr 8;15(1):73.
¹⁶ Davis CD. Nutr Today. 2016 Jul-Aug;51(4):167-174.
¹⁷ Jumpertz R, et al. Am J Clin Nutr. 2011 Jul;94(1):58-65.

* Ця інформація надана для цілей інформування Незалежних Партнерів, не є рекламою продукту й не рекомендована для використання Незалежними Партнерами як реклама.
¹ Ahmed M, et al. J Nutr. 11: 26-31.
² Waller PA, et al. Scand J Gastroenterol. 9: 1057-1064.
³ Ibarra A, et al. Gut Microbes 11:1-16
⁴ Chiang B L, et al. Eur J Clin Nutr. 54: 849-855
⁵ Davani-Davari D., Foods. 2019 Mar 9;8(3):92.
⁶ Vulevic J et al. J Nutr. 2013 Mar;143(3):324-31
⁷ Depeint F et al. Am J Clin Nutr. 2008 Mar;87(3):785-91
⁸ Vulevic J et al. Br J Nutr. 2015 Aug 28;114(4):586-95.
⁹ Vulevic J et al. Am J Clin Nutr. 2008 Nov;88(5):1438-46.

Роль жирів у нашому організмі

Існує переконання, що жири шкідливі. Однак це залежить від їхнього виду, оскільки деякі з них є корисними і навіть необхідними для здорового раціону і гарного самопочуття. Жири є нашим енергетичним ресурсом, а також відповідають за побудову кожної клітини. Особливо важливі для організму такі жирні кислоти, як Омега-3 (наприклад, риб'ячий жир) і Омега-6 (наприклад, рослинні масла). Вони допомагають регулювати такі процеси, як серцевий ритм, стан судин, кров'яний тиск, згортання крові та діяльність нервової системи. Жири також допомагають підтримувати здоров'я волосся і шкіри, регулювати температуру тіла за низької температури повітря. Вони сприяють засвоєнню деяких вітамінів (таких як А, D, Е і К) і зміцненню клітинної мембрани, яка захищає клітини від проникнення бактерій і вірусів. Наш організм відкладає жир, щоб забезпечити себе енергією у разі відсутності вуглеводів, проте його надлишки можуть негативно відбитися на нашому самопочутті.

Насичені жирні кислоти

Це тверді жири, присутні, в основному, в тваринній їжі, такий як м'ясо, масло та жирні види сирів. Надмірне споживання насичених жирів є основною причиною проблем із судинами.

Ненасичені жирні кислоти

Також відомі як «корисні жири». Містяться в більшості рослинних масел, у горіхах і насінні, авокадо, насінні соняшника та ріпака, оливковій олії різного віджиму, жирних видах риби, таких як лосось, сьомга, макрель, скумбрія. Омега-3 і Омега-6 є вкрай важливими для людини ненасиченими жирними кислотами і повинні надходити разом із їжею, оскільки наш організм їх не виробляє. Вони беруть участь у формуванні структури кожної клітини організму і необхідні для підтримки здоров'я серця, мозку, очей, шкіри, суглобів, волосся та імунної системи. Дуже важливо підтримувати баланс жирних кислот Омега-3 і Омега-6. Їхня спільна дія забезпечує правильну роботу нашого організму і допомагає боротися із запальними процесами різного роду. Жирні кислоти Омега-6 в достатній кількості присутні в раціоні харчування (містяться в овочах) на відміну від Омега-3, які містяться, в основному, в жирних видах риб, волоських горіхах і деяких оліях. Щоб отримувати необхідну кількість Омега-3, потрібно з'їдати до 1,5–2 кг жирної риби щотижня. Тому в сучасному раціоні спостерігається нестача кислот Омега-3. Ці кислоти корисні завдяки альфа-ліноленовій, ейкозапентаєновій і докозагексаєновій кислотам, що не виробляються в організмі. Є також дані про позитивний вплив жирів Омега-3 на настрій, концентрацію уваги, здоров'я шкіри, волосся, нігтів.



Калорії, отримані нами з жирів, повинні складати 25–30% від денної норми, а частка насичених жирів повинна становити менше 10% від денної норми споживання калорій. Замінивши в своєму раціоні насичені жирні кислоти і трансжири на корисні ненасичені жирні кислоти Омега-3 і Омега-6, ви зможете знизити ризик розвитку серцево-судинних захворювань і зайвої ваги.

Увага!

«Погані» жири» — це гідрогенізовані, рафіновані та особливо трансізомерні жири (трансжири). Їх споживання перешкоджає засвоєнню основних корисних жирних кислот, які ми отримуємо із їжею. Надлишок «поганих» жирів в організмі призводить до порушення жирового обміну, збільшення в крові холестерину, підвищенню артеріального тиску, сприяє утворенню тромбів, розвитку атеросклерозу та інших захворювань. А дефіцит поліненасичених жирних кислот може підвищувати ризик виникнення окремих форм онкологічних захворювань. Надмірне споживання жирів у поєднанні з дефіцитом незамінних жирних кислот є однією з причин виникнення хронічних захворювань: хвороб серця, гіпертонії, діабету, деформаційних артрозів, а також призводить до порушення роботи мозку, гормональних порушень, прискорення старіння організму.

Джерело: Мартинчик А. Н., Маев І. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. — М.: 2005.



Гербалайфлайн Макс

У боротьбі із зайвою вагою ми часто прагнемо повністю виключити зі свого раціону продукти з високим вмістом жиру. Однак корисні поліненасичені жирні кислоти, такі як Омега-3, необхідні для здорового функціонування серцево-судинної системи. Заповнити їх дефіцит допоможе Гербалайфлайн Макс у зручному форматі капсул, які не залишають присмаку риб'ячого жиру.

Переваги продукту:

- джерело незамінних поліненасичених жирних кислот Омега-3 (ЕПК та ДГК), які сприяють підтримці:
- серцево-судинної системи (1 капсула)
- зору (1 капсула)
- мозку (1 капсула)
- оптимального рівня тригліцеридів у крові (4 капсули)
- нормального артеріального тиску (5 капсул)

Властивості основних інгредієнтів

Жирні кислоти Омега-3 (ейкозапентаєнова (ЕПК) — 378 мг на капсулу, докозагексаєнова (ДГК) — 216 мг на капсулу) регулюють процеси ліпідного обміну, активність клітинних мембран, сприяють зміцненню імунної і серцево-судинної систем, беруть участь у виробленні речовин, які є необхідними для роботи головного мозку і впливу на зір, координацію, настрій і засвоєння інформації^{1, 2}.
• **Вітамін Е (альфа-токоферол)** — сильний антиоксидант, сприяє природній регуляції температури тіла, відіграє важливу роль у підтримці здоров'я серцево-судинної, нервової систем, м'язових тканин, захищає від руйнування мікроелементи й амінокислоти³.
• **Масло перцевої м'яти** має освіжувальні властивості⁴.

Herbalife рекомендує:

- Харчуйтеся здоровою їжею: зменшіть надходження холестерину, обмеживши кількість жирної їжі.
- Збільшіть споживання клітковини завдяки свіжим овочам і фруктам.

- Дотримуйтесь питного режиму: випивайте щонайменше 6–8 склянок води на день**.
- Тренуйте м'язи: це допоможе кровообігу, підтриманню форми і настрою.
- Щоб зменшити споживання солі: не додавайте сіль під час приготування їжі та завжди пробуйте їжу, перш ніж посолити готову страву.
- Киньте палити: якщо ви поки не можете цього зробити, то принаймні постарайтеся скоротити кількість викурених сигарет.
- Включіть до раціону «корисні» жири — такі як жирні кислоти Омега-3, що містяться в морській рибі та добавці Гербалайфлайн Макс.

Вегетаріанська гелева капсула⁹ допоможе доставити все корисні компоненти саме в тій частині організму, де вони найкраще засвоюються

¹Порівняно із попередньою формулою Гербалайфлайн: в 1 капсулі у середньому в 3 рази більше ЕПК і ДГК.
² У разі зміни питного режиму слід проконсультуватися з лікарем.
³Leaf, A. et al. (2003). Clinical prevention of sudden cardiac death by n-3 polyunsaturated fatty acids and mechanism of prevention of arrhythmias by n-3 fatty acids. *Circulation*, 107, 2646–2652.
⁴Balk, E. M., Lichtenstein, A. H., Chung, M., Kupelnick, B., Chew, P., & Lau, J. (2006). Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review. *Atherosclerosis*, 189 (1): 19–30.
⁵Artaza J. N., Mehrotra R., Norris K. C. Vitamin D and the cardiovascular system. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2009 Sep; 4(9): 1515–22.
⁶El-Fakhri N., McDevitt A H., Shaikh M.G., Halsey C., Ahmed S.F. Vitamin D and Its Effects on Glucose Homeostasis, Cardiovascular Function and Immune Function. *Horm Res Paediatr* 2014; 81: 363–378.
⁷European Commission. (2012). Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health. *Official Journal of the European Union*, L136, 1–40.
⁸The review of natural products by facts and comparisons 2004 By Ara DerMarderosian, John A. Beutler: p. 189
⁹Kligler B, Chaudhary S. Peppermint oil. *Am Fam Physician*. 2007 Apr 1; 75 (7): 1027–30. Не слід перевищувати дозову дозу дієтичної добавки 5 г ЕПК і ДГК. Європейське агентство з безпеки продуктів харчування (ЕАБП), 2009, 2010, 2011. Рекомендований курс прийому — 1 місяць.
¹⁰Оболонка капсули не містить інгредієнтів тваринного походження
¹¹Бейз Х. Е. (2007). Вимоги забезпечення безпеки при застосуванні омега-3 жирних кислот. *Американський кардіологічний журнал*, 99(6A), 35C-43C
Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



підтримання нормальної роботи серця



підтримання нормального зору



підтримання нормального функціонування мозку



підтримання нормального рівня тригліцеридів у крові



підтримання нормального кров'яного тиску



МИ РОЗШИФРУВАЛИ ФОРМУЛУ КРАСИ

ПІДТРИМАННЯ КРАСИ ТА МОЛОДОСТІ ЗСЕРЕДИНИ

Collagen Beauty Complex

Нутрикосметика: краса зсередини

Herbalife відкриває нову категорію продуктів для підтримання краси та молодості зсередини. Нутрикосметика – це харчові добавки, які діють у глибших шарах шкіри, живлячи, відновлюючи та захищаючи її зсередини¹. Вони допомагають вирішувати багато косметичних завдань, з якими не здатні впоратися засоби для догляду за шкірою.

Наша шкіра

Це живий орган. Щоб вона виглядала здоровою, необхідно підтримувати її еластичність і зволоженість. Стан шкіри безпосередньо залежить не тільки від дбайливого та грамотного догляду, а й від різних внутрішніх і зовнішніх факторів впливу.

Вікові зміни

З віком, а також під впливом тривалого УФ-випромінювання в шкірі відбувається ряд змін²:

- Витончення епідермісу
- Зниження вироблення колагену I та III типів, а також еластину
- Зменшення вмісту фіброblastів (клітин, відповідальних за синтез колагену)
- Зниження вмісту гіалуронової кислоти.

Як змінюється шкіра

Шкіра з часом може ставати тоншою, сухою й менш еластичною, вона втрачає здатність захищатися від пошкоджень³. З віком шкіра стає все уразливішою⁴: епідерміс стоншується, стінки капілярів стають крихкими і ламкими. Як наслідок, легко можуть з'являтися синці та зміни у кольорі. Зменшення вмісту колагену може призводити до зміни рельєфу – появи зморшок. Тому шкірі необхідно забезпечувати комплексну та глибоку підтримку.

Що таке колаген?

Колаген – один із найпоширеніших білків у нашому організмі⁵. На його частку припадає до 30% від загальної протеїнової маси в тілі⁶. Він підтримує структуру та пружність нашої шкіри, в якій 75% протеїнової маси складається з колагену. Разом із еластином колаген допомагає забезпечувати пружність та еластичність шкіри⁷. Коли ми молоді, наша шкіра підтягнута й гладка, тому що колаген постійно регенерується⁸.

Типи колагену

- Існує 3 основних типи колагену: I, II та III⁹
- Колагени I та III – основні типи колагену в шкірі⁹.
- Колаген II – переважно складає основу хрящів¹⁰, які допомагають забезпечити рух суглобів.
- Verisol P – форма колагену, яка складається з пептидів, отриманих із колагенів I та III типу^{11,12,13}.

Collagen Beauty Complex

- Це комплекс активних компонентів для підтримання краси, що містить біоактивні пептиди колагену Verisol P, а також вітаміни та мінерали, які **зволожують шкіру зсередини та борються з видимими ознаками старіння**^{1,4}.
- Ефективність науково доведена: підвищення еластичності шкіри та зменшення видимих зморшок навколо очей за 4–8 тижнів².
- Результати використання Verisol P протягом 3 місяців регулярного застосування показали, що він **зменшує видимі ознаки целюліту**³.
- Додаткове джерело вітамінів (А, РР, В7, С, Е) та мінералів (цинку, міді, йоду, селену).
- Біоактивні пептиди колагену Verisol P (2,5 г у порції).
- Вітаміни С та Е сприяють захисту шкіри від шкідливого окислювального впливу середовища¹.
- Селен, цинк, біотин (В7) та мідь підтримують здоров'я нігтів і волосся⁴.



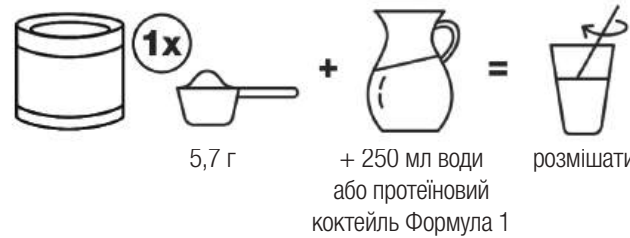
- **Verisol P** — це джерело пептидів колагену з науково доведеною ефективністю. Його вплив на стан шкіри вивчався одночасно у кількох дослідженнях у різних країнах⁵.
- Науково підтверджено, що пептиди колагену **Verisol P** дають результати з підвищення еластичності шкіри та зменшення зморшок навколо очей через 4–8 тижнів використання⁶.
- У **Verisol P** використовується свинячий колаген, оскільки є **наукові дані про його кращу біологічну доступність** порівняно з іншими джерелами⁷.
- **Свинячий колаген** також містить менше алергенів, ніж інші джерела колагену⁸.

Переваги продукту:

- Зволоження шкіри зсередини
- Допомога в боротьбі з видимими ознаками старіння
- Підвищення еластичності шкіри
- Зменшення зморшок навколо очей²
- Підтримання краси шкіри, волосся та нігтів⁴
- Науково доведена ефективність⁶
- Зменшення видимих ознак целюліту⁹

Як приготувати Collagen Beauty Complex?

Приймати щодня 1 раз на день, розмішавши 1 мірну ложку продукту в 250 мл води або готовому коктейлі Формула 1.



¹ Nutribloom Consulting Nutricosmetics Report, 2019 (Звіт щодо ринку нутрикосметики за 2019 р.).

² Changwei Cao, Zhichao Xiao, Yinglong Wu, and Changrong Ge. 24/03/2020.

³ Veshi NA et al. Aging Differences in Ethnic Skin (Пізниття в старінні шкіри різних етнічних типів). J Clin Aesthet Dermatol. Січень 2016 р.; 9(1):31–38.

⁴ Rittie L. and Fisher G. J. Natural and Sun-Induced Aging of Human Skin (Природне та спричинене ультрафіолетовим випромінюванням старіння шкіри людини). Cold Spring Harb Perspect Med. Січень 2015 р.; 5(1):a015370.

⁵ Gelse K, Poschl E, Aigner T. Collagens--structure, function, and biosynthesis (Колаген – структура, функції і біосинтез). Adv Drug Deliv Rev. 2003 р.; 55(12):1531-46.

⁶ Krieg T, Aumailley M., Smith K., Rennie M.J. New approaches and recent results concerning human-tissue collagen synthesis (Нові підходи та останні результати досліджень синтезу колагену в тканинах людини). Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care. 2007 р.; 10:582–590. doi:10.1097/MCO.0b013e328285d858.

⁷ The extracellular matrix of the dermis: flexible structures with dynamic functions. Exp Dermatol. 2011 р.; 20(8):689-95.

⁸ Cole MA et al. Extracellular matrix regulation of fibroblast function: redefining our perspective on skin aging (Регулювання функції фіброblastів позаклітинним матриксом: переосмислення перспектив старіння шкіри). J Cell Commun Signal. Березень 2018 р.; 12(1):35–43.

⁹ Дешмук С. Н. и др. Загадочная природа коллагена. J Oral Maxillofac Pathol. Травень–серпень 2016 р.; 20(2).

¹⁰ Ricard-Blum S. The collagen family (Сімейство колагенів). Cold Spring Harb Perspect Biol. 2011 р.; 3(1):a004978.

¹¹ Proksch E. Oral intake of specific collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis (Прийом спеціальних біоактивних пептидів колагену зменшує видимість зморшок і сприяє виробленню дермального матриксу). Skin Pharmacol Physiol. 2014 р.; 27(3):113-9.

¹² Proksch E. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study (Пероральний прийом спеціальних пептидів колагену справляє позитивний вплив на фізіологію людської шкіри: подвійне сліпе плацебо-контрольоване дослідження). Skin Pharmacol Physiol. 2014 р.; 27(1):47–55.

¹³ Schunck M, Zague V, Oesser S, Proksch E. Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology (Харчові добавки зі спеціальними пептидами колагену мають позитивний ефект на будову клітин, що залежить від індексу маси тіла). J Med Food.

¹ Відповідно до інформації на етикетці продукту.

² У разі використання від 4 до 8 тижнів.

³ JOURNAL OF MEDICINAL FOOD, J Med Food 00 (0) 2015, 1–9, DOI:10.1089 / jmf.2015.0022, Харчова добавка зі специфічними колагеновими пептидами справляє

позитивний вплив на морфологію целюліту, що залежить від індексу маси тіла. Майкл Шунк, 1 Vivian Zague, 2 Steff en Oesser, 1 Ehrhardt Proksch, 3.

⁴ Біотин, йод, вітамін А та цинк для підтримання шкіри в нормальному стані. Біотин, селен і цинк допомагають підтримувати волосся в нормальному стані. Селен і цинк здатні підтримувати нігті в нормальному стані.

⁵ Proksch E. (Кафедра дерматології Кільського університету), Segger D. (Інститут вивчення шкіри та технологій, Гамбург, Німеччина), Degwert J. (Інститут вивчення шкіри та технологій, Гамбург, Німеччина), Schunck M. (Науково-дослідний інститут з вивчення колагену Кільського університету), Zague V. (Кафедра клітинної біології та біології розвитку, Інститут біомедичних наук, Університет Сан-Паулу, Сан-Паулу, Бразилія), Oesser S. (Науково-дослідний інститут з вивчення колагену Кільського університету).

⁶ Proksch E. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study (Пероральний прийом спеціальних пептидів колагену має позитивний вплив на фізіологію людської шкіри: подвійне сліпе плацебо-контрольоване дослідження). Skin pharmacology and physiology. 2014 г.; 27(1):47–55.

⁷ Ohara H, Matsumoto H, Ito K, Iwai K, Sato K. Comparison of quantity and structures of hydroxyproline-containing peptides in human blood after oral ingestion of gelatin hydrolysates from different sources (Порівняння кількості та структури гідроксипролінвмісних пептидів у крові людини після перорального прийому гідролізатів желатину з різних джерел). J Agric Food Chem. 2007 г.; 55(4):1532-5.

⁸ Abraham GA, Murray J, Billiar K, Sullivan SJ. Evaluation of the porcine intestinal collagen layer as a biomaterial (Оцінка колагенового шару кишкового свиней як біоматеріалу). J Biomed Mater Res. 2000 г.; 51(3):442-52.

⁹ Результати отримані після 3 місяців прийому. Verisol P (не менше ніж 2,5 г на день). JOURNAL OF MEDICINAL FOOD, J Med Food 00 (0) 2015, 1–9, DOI:10.1089 / jmf.2015.0022, Харчова добавка зі специфічними колагеновими пептидами позитивно впливає на морфологію целюліту, що залежить від індексу маси тіла. Майкл Шунк, 1 Vivian Zague, 2 Steff en Oesser, 1 Ehrhardt Proksch, 3.



Окис, або оксид азоту в поєднанні зі збалансованою дією і вправами сприяють підтримці нормального кровопостачання серця, всіх органів і тканин, а також оптимального кров'яного тиску.

БЕТА ХАРТ

Представляє собою функціональний харчовий продукт, який містить природні вівсяні висівки. Вівсяні висівки Oatwell® є джерелом бета-глюканів з розчинних волокон.

Бета глюкани OatWell TM –

це розчинні харчові волокна з науково доведеним дією. Було науково доведено, що бета-глюкан вівса знижують або сприяють підтримці нормального рівня холестерину в крові. Високий рівень холестерину є фактором ризику розвитку ішемічної хвороби серця.

Переваги продукту:

- Не містить цукру
- Має високий вміст харчових волокон (6 г на порцію)
- 3 г бета-глюканів на порцію
- Є додатковим джерелом білка
- 51 калорія в порції
- Природний ванільний смак

Бета Харт відмінно поєднується:



З водою – для освіжаючого напою з ароматом ванілі розмішайте дві ложки Бета Харт



Якщо хочеться чогось фруктовішого, спробуйте Бета Харт **з апельсиновим соком**



Бета Харт чудово підходить для **збагачення вашого протеїнового коктейлю Формула 1** порцією бета-глюканів

Рекомендації щодо застосування:

розчиніть 1 ложку (15,25 г) Бета Харт один раз на добу з улюбленим напоєм (Формула 1, сік, вода). Сприятливий вплив досягається при щоденному споживанні 3 г бета-глюканів із вівса.

Чи знаєте ви, що ...

Вважається, що **кофеїн** призводить до зневоднення, однак останні дослідження спростовують цей факт! Тільки дози від 360 мг кофеїну і більше призводять до значного збільшення обсягу сечі¹, а споживання кофеїну перед тренуванням знижує його сечогінну дію порівняно зі споживанням кофеїну та подальшим відпочинком². Тому немає обґрунтованих доказів, що кофеїн-місткі напої як частина нормального способу життя призводять до втрати рідини, що перевищує споживаний обсяг, або пов'язані з поганим станом гідратації!



Liftoff

Кожен день величезний потік інформації піддає наш організм колосальним розумовим навантаженням. Час від часу ми відчуваємо занепад сил і зниження концентрації, що неминуче позначається на працездатності. Але бувають моменти – важлива зустріч, підготовка звіту, іспит, – коли ми повинні продемонструвати максимальну ефективність. Бути в тонусі допоможе унікальний напій Liftoff! У зручному форматі шипучої таблетки ви отримуєте цілий комплекс вітамінів: С і В3, В1, В2, В5, В6, В7, В12¹. Він також містить у 10 разів менше калорій, ніж інші популярні енергетичні напої².

- Заряд енергії та концентрація в потрібний момент
- Кофеїн сприяє збереженню концентрації, розумової і фізичної працездатності
- Збагачений вітаміном С і вітамінами В: В1, В2, В3, В5, В6, В7, В12, що підвищують рівень енергії
- Спеціально розроблений комплекс з L-таурину, гуарани і екстракту кореня женьшеню підвищує тонус
- У 10 разів менше калорій, ніж в інших популярних енергетичних напоях



¹Згідно з інформацією, зазначеною на етикетці продукту.

²Порція Liftoff = близько 15 ккал.

Асортимент продукції може змінюватися. Про наявність товару у продажі запитуйте у Незалежних Партнерів Herbalife Nutrition або в Центрах продажів.



Харчування та спорт

У великому спорті навіть десяті частки секунди можуть скласти різницю, що відокремлює переможця від переможеного. Тому має значення все: підвищення ефективності тренувань, рівня енергії, швидкості відновних процесів, а також поліпшення адаптації. Щоб бути в своїй найкращій формі, кожен атлет прагне підтримувати максимальний рівень енергії і досягти оптимальних для свого виду спорту ваги і співвідношення м'язової і жирової маси. І харчування до всього цього стосується безпосередньо!

Сьогодні продукти Herbalife – важлива складова раціону спортсменів-професіоналів і любителів. Компанія є офіційним партнером з харчування спортивних зірок, команд зі світовим ім'ям і змагань найвищого рівня.

Білок у раціоні спортсмена

Наукові дослідження підтверджують: у раціоні спортсмена завжди повинно бути не менше 25% білка (до 2 г/кг маси тіла), оскільки ефективність силових вправ підвищується при його великій кількості. Білок бере участь у рості, відновленні й оновленні тканин, формуванні ензимів, антитіл, гормонів, у процесі регуляції рідини. Він сприяє нарощуванню м'язової маси, і оптимальний період часу для його засвоєння – до 45 хвилин після тренування.

Чи знаєте ви, що ...

- Молочний і соєвий білок містять набір амінокислот, що сприяє росту і відновленню тканин.
- Внесок білка як джерела енергії під час тренування становить до 10% від загальної витрати енергії. Він варіюється залежно від типу вправ, їх тривалості, інтенсивності та системи харчування спортсмена.
- Активні вправи, що вимагають витривалості, призводять до окислення ряду амінокислот, тому у разі низькокалорійного й низьковуглеводного раціону харчування необхідно збільшити споживання білка.

- У спортсменів силових видів спорту потреба в білку є набагато вищою в зв'язку з великою витратою амінокислот під час тренувань. Для нарощування м'язів атлет повинен щодня споживати 1–1,5 г білка на кілограм м'язової маси, а в деяких випадках і більше.

Вуглеводи в раціоні спортсмена

У спортивному харчуванні важливо дотримуватися рекомендованої норми вуглеводів, щоб отримувати необхідну кількість «пального» для кожного тренування та прискорити процес відновлення глікогену в м'язах між тренуваннями. Не кожен день фізичне навантаження може бути інтенсивним і тривалим, вимагаючи великої кількості енергії. Головне завдання розподілу норми вуглеводів – забезпечити високий рівень глікогену на старті інтенсивних тренувань і виступів.

Чи знаєте ви, що ...

- У середньому, спортсмен тренується 2–4 рази на тиждень. У цей час він повинен споживати 7–12 г вуглеводів на 1 кг загальної ваги в період відновлення після тренувальної сесії.
- Відновлювальний період триває не менше 24 годин. Протягом 24 годин до помірного або легкого тренування спортсмену досить 5–7 г вуглеводів на 1 кг загальної ваги.
- Рекомендований раціон спортсмена = 60% вуглеводів + 25% білка + 15% жирів. Залежно від виду спорту допускаються варіації у раціоні. Для атлетів, які мають надзвичайно високі енергетичні витрати, кількість вуглеводів у раціоні може досягати 70%.

Правила харчування спортсмена

Основи спортивного харчування

1. Збалансоване харчування та гідратація (питний режим)
2. Спеціалізовані продукти харчування
3. Спеціалізовані добавки (дієтичні добавки)

Крім білка та вуглеводів у раціоні спортсмена завжди повинні бути корисні поліненасичені жири Омега-3, антиоксиданти, вітаміни, мінерали та клітковина. Вони підтримують організм під час стресових фізичних навантажень і допомагають йому активно відновлюватися після тренувань.

Спеціалізовані продукти харчування (СПХ)

СПХ – це важливий компонент спортивного харчування, що є якоюсь однією або кількома харчовими речовинами в концентрованій формі. Залежно від свого складу СПХ бувають: білкові, вуглеводні, змішані.

Протеїновий коктейль Формула 1 та Протеїнова суміш Формула 3 – це їжа, що швидко засвоюється і збагачує раціон білком, вуглеводами, вітамінами, мінералами та іншими цінними речовинами.

Прості вуглеводи



Протеїновий коктейль Формула 1

1 порція містить: 17 г білка*, 22 г вуглеводів*, більше 20 вітамінів і мінералів.

Протеїнова суміш Формула 3

1 порція містить: 5 г білка, 0,22 г вуглеводів, 0,26 г жирів.

Протеїновий батончик

1 порція містить: 10 г білка, 15 г вуглеводів

* З урахуванням молока 1,5% жирності.

Питний режим у спортивному харчуванні

Нормальне споживання води для організму в комфортних умовах становить не менше 2 л на день (для людини з вагою тіла 70–75 кг). Баланс рідини дуже серйозно впливає на фізичну працездатність, тому що, з медичної точки зору, дефіцит води в 1% вже вважається ознакою зневоднення, в 10% – є небезпечним для життя. Встановлено, що під час інтенсивних тренувань тривалістю понад дві години дефіцит рідини в організмі спортсменів може сягати 3–4%, тому підтримка балансу рідини під час і після навантаження є важливим елементом відновлення.



Рекомендований питний режим

До початку тренування/змагання

- Пийте необхідну кількість рідини протягом 24 годин до тренування/змагання, особливо під час останнього прийому їжі перед стартом.
- За 3 години до початку тренування випивайте 500 мл води або ізотонічного напою.
- За 10–20 хвилин до початку тренування випивайте ще 250–300 мл води або ізотонічного напою.

Під час тренування/змагання

- Зазвичай за середнього фізичного навантаження спортсмен «втрачає» 2,4 літри води на день.
- Найефективнішим способом відшкодування втрати рідини є споживання під час тренувань води або гіпотонічного напою невеликими порціями по 25–50 мл.
- Загальна кількість рідини, випитої за тренування, може досягати 200–250 мл.
- Вода або гіпотонічний напій повинні мати температуру нижчу за температуру навколишнього середовища.

Після тренування

- Після тренування слід відшкодувати втрату рідини організмом в обсязі не менше 350–400 мл.
- З раціону харчування слід виключити будь-які газовані напої, замінивши їх природною мінеральною водою.
- У разі підвищення температури повітря до 27–30°C краще використовувати ізотонічні напої, які поповнюють втрату рідини та солей в організмі під час підвищеного потовиділення.
- Гіпотонічний напій CR7 Драйв під час тренування і
- Протеїновий коктейль Формула 1 після нього можуть стати складовою рекомендованого споживання рідини.



Правила харчування спортсмена

Перед тренуванням/змаганнями

Харчування перед тренуванням/змаганням має забезпечити оптимальний рівень глюкози в крові, необхідний для роботи м'язів під час підвищеного навантаження. Вуглеводно-білковий прийом їжі перед фізичним навантаженням допомагає відновити запаси глікогену в м'язах. Їжа повинна бути з низьким вмістом жирів і насиченою легкозасвоюваним білком, корисними вуглеводами і клітковиною.

Рекомендації

- За 3 дні до змагання рекомендується активно поповнювати запаси глікогену, збільшивши частку вуглеводів у щоденному раціоні до 65–70%.
- Кількість споживаних вуглеводів повинна скорочуватися в міру наближення тренування: 4 г/кг – за 4 години до навантаження, 1 г/кг – менш ніж за годину до тренування. Перевагу слід віддавати легко- та швидкозасвоюваним продуктам, а не важкій їжі.
- 1 порція Протеїнового коктейлю Формула 1 із додаванням фруктів (наприклад, 1 склянка ягід або 1 банан) забезпечить організм 300 калоріями та 75 г вуглеводів. Це понад 1 г на 1 кг ваги для більшості спортсменів. Коктейль можна випити за 2 години до тренування для максимального живлення м'язів. Такий прийом їжі допомагає м'язам поповнити запаси глікогену та амінокислот і уникнути втоми м'язів і надмірного порушення структури м'язових тканин.
- Доповніть тренувальний раціон додатковими джерелами амінокислот для підтримки рівня оксиду азоту в організмі.

Безліч досліджень підтверджують важливу роль оксиду азоту для м'язової тканини. Він активізує процес відновлення травмованих навантаженнями м'язів, зв'язок і сухожилів, а також сприяє кращому кровопостачанню, таким чином підвищуючи потенціал росту м'язової тканини й прискорюючи поповнення запасів глікогену. Підтримати рівень оксиду азоту в організмі можна за рахунок збалансованого харчування та збагачення раціону додатковими джерелами амінокислот, таких як L-аргінін.

Для спортсмена вагою 64 кг	Кількість годин до тренування/змагання	Кількість вуглеводів
	1	64
	2	128
	3	192
	4	256

Правила харчування спортсмена

Під час тренування/змагання

- Під час напруженого тренування або змагання спортсмен вагою 59–73 кг може втратити:
- вода – від 1 до 3,5 літрів залежно від навантаження;
 - сіль – 5 г;
 - м'язовий глікоген – від 150 до 250 г;
 - глікоген печінки – 50 г;
 - внутрішньом'язові тригліцериди (жири) – від 50 до 100 г;
 - тригліцериди жирової тканини – 50 г.

Рекомендації

Щогодини під час тренування атлету необхідно вживати від 30 до 60 г швидкозасвоюваних вуглеводів у поєднанні з білком. Якщо у вас тривале тренування, то в перервах між інтенсивними навантаженнями гарний варіант продукту, який забезпечить і те, і інше – Протеїновий батончик Herbalife. Він містить 15 г вуглеводів і 10 г білка в 140 ккал. Разом білок і вуглеводи швидко засвоюються і дають додаткову підтримку м'язам.

Після тренування/змагання

Збалансована програма харчування в цей момент є особливо важливою для швидкого й ефективного відновлення м'язів, що істотно впливає на подальший прогрес. Найбільш стрімке виснаження запасів глікогену в м'язах відбувається відразу після тренування: через 2–3 години – без живильної підтримки – рівень глікогену сильно падає. Його синтез у м'язах відбувається в 2 рази швидше, якщо організм отримує вуглеводи відразу після фізичного навантаження. Висока швидкість синтезу також збережеться, якщо протягом дня організм отримує правильне харчування на основі необхідної кількості білків і вуглеводів. Їхня комбінація в їжі оптимізує синтез глікогену і білка, покращуючи надходження до м'язів амінокислот і прискорюючи відновлення м'язових волокон. Важливо пам'ятати, що під час тренування завжди виникають мікротравми м'язових волокон, м'язи слабшають, а їхня здорова структура порушується. Білок, а точніше, амінокислоти, і глікоген з вуглеводів допомагають м'язам повернути нормальну структуру і таким чином адаптуватися до тренувального процесу та навантажень.

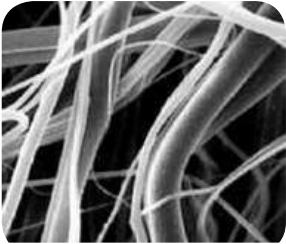


Рекомендації

- Протягом 30–45 хвилин після тренування м'язам особливо необхідне живлення, щоб швидко відновитися. Одне з вдалих рішень – порція коктейлю H24 Відновлення сили, Протеїновий коктейль Формула 1 з йогуртом або молоком із додаванням фруктів і Протеїнової суміші Формула 3.
- До основного приймання їжі продовжуйте споживати 50–100 г вуглеводів + 10–20 г білка кожні 2 години. В якості здорової альтернативи скористайтеся протеїновим коктейлем Формула 1.
- Щодня з'їдайте 400–800 г вуглеводів, а також 1,5–2,0 г білка на кілограм ваги залежно від виду спорту і програми тренувань.



М'язи до тренування



М'язи після тренування

Якщо під мікроскопом подивитися на м'язову тканину відразу після тренування, то замість чіткої структури буде видно клубок із м'язових волокон, що втратили еластичність, скручених, стиснутих і переплутаних між собою. М'язові волокна в нормальному стані – гладкі, прямі та довгі.

Порівняйте:



Правила харчування спортсмена

Головна особливість харчування спортсменів полягає в тому, що їхні енерговитрати на будь-якому етапі фізичного навантаження (під час тренувань, змагань, у період відновлення) є в 2–3 рази вищими, ніж у звичайної людини, і складають 4000–8000 ккал.

Потреба в білку може досягати 2 г на 1 кг ваги. Це викликане підвищеним катаболізмом (витратою) білка під час вправ. Щоб харчування спортсмена відповідало його потребам, воно повинно містити не менше 25 г білка на порцію.

За аналогією з калорійністю харчування добова потреба організму спортсменів у вітамінах і мінералах є вищою за звичайну в 1,5–2 рази. І хоча вони не є джерелом енергії, проте виконують безліч завдань для підтримки нормальної життєдіяльності. Адже обмін речовин у спортсменів відбувається швидше: вітаміни розпадаються значно швидше, прискореним також є їхнє виведення з організму з підвищеним потовиділенням під час тренування. Повноцінне харчування можна забезпечити тільки за рахунок комбінованого раціону, до складу якого входять як звичайна їжа, так і спеціалізовані продукти.

Види спорту	Енерговитрати (ккал/доба)			Потреба в білку, г/кг ваги на день
	Тренування	Змагання	Відновлення	
Витривалість: біг на середні і довгі дистанції, плавання, лижні гонки, велогонки, ковзани, водне поло, біатлон, лижне двоборство тощо	6000–7000	5000–5500	4000–5000	1,5–1,7
Витривалість із силовим компонентом: всі види греблі, велотрек тощо	6000–6500	5000–6000	5000	1,5–1,8
Швидкісно-силові види: лижний спорт (спринт, стрибки, багатоборства), ковзани (спринт), п'ятиборство, фігурне катання, гімнастика тощо	4000–5000	4500–6000	3000–4000	1,7–2,0
Ігрові види: футбол, хокей, гандбол, баскетбол, волейбол, теніс тощо	5000–5500	5000–6000 (муж.) 5000–6000 (жен.)	5000	1,7–2,0
Єдиноборства: вільна боротьба, бокс, дзюдо, класична боротьба, карате тощо	4000–5000 5000–6000 6000–7500	Легкие веса 5000 Средние веса 5500 Тяжелые веса 6000–6500	4000 5000 6000	1,6–2,0
Силові види: важка атлетика, легкоатлетичні метання, силове триборство тощо	4500–5500 5500–6500 7000–8000	Легкие веса 5500 Средние веса 5500–6000 Тяжелые веса 6500–700	4000 5000 6000–6500	1,8–2,0
Аматорський спорт і фітнес (залежно від виду спорту)	2000–4000			1,5–2,0



Кріштіану Роналду, зірка світового футболу (Португалія)

Спортивне спонсорство



Хізер Джексон



ФК «Лос-Анджелес Гелексі»



ВК «Люк»



ФК «Атлетіко Мадрид Феменино»



ФК «Рapid»



Збірна Бельгії з футболу



ФК «Фарул»



ФК «Вестерн Сідней Уондерерс»



ФК «Мамелоді Сандаунз»



ФК «Реал Бетіс»

H24 PROLONG



Розкрийте свій потенціал та оптимізуйте тренування за допомогою енергетичних гелів Herbalife24® Prolong. Спеціально розроблений провідними світовими науковцями у галузі спорту, Prolong містить ідеальне співвідношення глюкози та фруктози 1:0,8 і забезпечує 30 г легкозасвоюваної суміші вуглеводів для швидкого засвоєння та забезпечення енергією.

Prolong має яскравий фруктовий-полуничний смак, а також містить комплекс вітамінів групи В*, що сприяє нормальному енергетичному метаболізму. Вітамін В12 сприяє зменшенню відчуття втоми та виснаження. Зарядіть свої тренування енергією та досягайте нових висот разом з Herbalife24® Prolong.
*Містить тіамін і вітамін В12

Переваги продукту:

- Розроблено на основі ідеального співвідношення глюкози та фруктози 1:0,8
- Містить 30 г вуглеводів на порцію
- Має спортивний сертифікат Informed Sports Certified
- Містить вітамін В12 та тіамін
- Містить натуральний ароматизатор
- Не містить барвників та підсолоджувачів
- Підходить для веганів
- Не містить глютену
- Доступний в упаковці з 10 саше

Інгредієнти

Мальтодекстрин, вода, фруктоза, регулятор кислотності (лимонна кислота), натуральний ароматизатор, консерванти (сорбат калію, бензоат натрію), хлорид натрію, Вітамін В12 (ціанкобаламін), Тіамін (тіамін гідрохлорид).

Спосіб застосування

Приймайте 2 саше на годину для інтенсивних фізичних навантажень тривалістю 1,5-2 години.

Максимальна рекомендована кількість саше на день - 4.

Вживайте цей продукт в рамках збалансованого та різноманітного харчування, як складову здорового та активного способу життя. Важливо дотримуватися достатнього споживання рідини.



Відновлення сили

Прискорюйте відновлення після тренування* за допомогою Відновлення сили.

Відновлення сили — це вуглеводно-білковий напій для відновлення* після тренування, спеціально розроблений для силових спортсменів. Цей унікальний спортивний напій із додаванням L-глутаміну та амінокислот з розгалуженим ланцюгом (BCAA) також містить спеціально підібрані вуглеводи, які сприятимуть вашому відновленню* після анаеробних тренувань.

Відновлення сили на основі високоякісного сироваткового білка містить 25 грамів білка на порцію, що сприяє зростанню та збереженню м'язової маси. До складу Відновлення сили також входить комплекс ключових мікроелементів, таких як вітамін С і залізо. Залізо сприяє нормальному енергетичному метаболізму, нормальному утворенню еритроцитів і транспорту кисню в організмі. Використовуйте Відновлення сили в період «вуглеводного вікна» після тренування.

*Вуглеводи сприяють відновленню нормальної роботи м'язів після високоінтенсивних та тривалих фізичних навантажень, які призводять до м'язової втоми та зниження запасів глікогену в скелетних м'язах. Сприятливий ефект досягається при споживанні вуглеводів з усіх джерел у загальній кількості 4 г на кг маси тіла, дозовано протягом перших 4 годин і понад 6 годин після високоінтенсивного та/або тривалого тренування, що призводить до м'язової втоми та виснаження запасів глікогену в скелетних м'язах.

Переваги продукту:

- Містить 25 г білка на порцію
- На основі високоякісного сироваткового білка
- Містить 6,3 мг заліза на порцію
- Має високий вміст вітаміну С
- Формула містить L-глутаміном і амінокислоти з розгалуженими ланцюгами (BCAA)
- Має сертифікат Informed Sports*
- Містить 20 порцій

Інгредієнти

Концентрат молочного білку, концентрат сироваткового білку (з молока), фруктоза, сахароза, порошок какао з пониженим вмістом жирів, L-глутамін, ізолят сироваткового білку (з молока), мальтодекстрин, натуральний ароматизатор, натрію хлорид, регулятор кислотності калію цитрат, казеїнат кальцію (з молока), середньоланцюгові тригліцериди, L-лейцин, L-ізолейцин, L-валін, L-аскорбат натрію (Вітамін С), загущувач гуарова камедь, заліза (III) пірофосфат (Залізо), DL-альфа токоферол (Вітамін Е), D-пантотенат кальцію (Пантотенова кислота), піридоксин гідрохлорид (Вітамін В6), тіамін гідрохлорид (Тіамін), рибофлавін, D-біотин (Біотин), ціанкобаламін (Вітамін В12).

Інформація про алергени: МІСТИТЬ МОЛОКО.

H24 Creatine+



Підтримайте свою загальну фізичну форму* за допомогою H24 Creatine+, вашої улюбленої дієтичної добавки.

H24 Creatine+ – це універсальна харчова добавка, розроблена як для чоловіків, так і для жінок, які займаються високоінтенсивними тренуваннями. Незалежно від того, чи ви хочете покращити свій рівень фізичної підготовки чи підвищити свою продуктивність, H24 Creatine+ – це те, що вам потрібно.

95% креатину в організмі зберігається в скелетних м'язах, в основному відомий, як фосфокреатин. Хоча креатин може міститися в таких продуктах, як м'ясо, риба та курка, ці джерела зазвичай містять лише невелику кількість. Саме тому прийом креатинових добавок, таких як H24 Creatine+, може покращити ваші результати.

Кожна порція H24 Creatine+ містить **додаткові вітаміни групи В (вітаміни В6 та В12, ніацин, рибофлавін, тіамін та пантотенова кислота) та кальцій**.

Ці поживні речовини підтримують нормальний енергетичний метаболізм, а кальцій також сприяє нормальній роботі м'язів.



Початкове застосування

Приймайте порцію 3,8 г Creatine+ щодня (що є еквівалентом 3,0 г чистого креатину моногідрату) протягом щонайменше 28 днів.

Щоденне використання

- Для підтримки ефективності** приймайте порцію 3,8 г Creatine+ щодня (що є еквівалентом 3,0 г чистого креатину моногідрату щодня).
- Просто змішайте з 200 мл води або збалансованим коктейлем Формула 1.
- Добре струсіть та споживайте протягом 30 хвилин.
- Вживайте один раз на день, у будь-який час, не безпосередньо перед або після фізичних вправ.
- Насолоджуйтесь цим продуктом у складі збалансованого та різноманітного раціону, як частиною здорового та активного способу життя.

*Креатин підвищує фізичну працездатність при послідовних серіях короткочасних високоінтенсивних вправ. Корисний ефект досягається при щоденному вживанні 3 г креатину.

** Цей корисний ефект досягається при щоденному вживанні 3 г креатину. Креатин підвищує фізичну працездатність під час послідовних короткочасних високоінтенсивних тренувань.

Переваги H24 Creatine+ для кожного

Для тих, хто хоче покращити:

- Високоінтенсивні фізичні навантаження
- Силові тренування
- Відновлення м'язів

Жіноче здоров'я:

- Підтримка росту м'язів
- Підтримка регуляції глікогену
- Полегшення оксидативного стресу

Здорове довголіття:

- Креатин підтримує м'язову масу у людей віку 55+ у поєднанні з силовими тренуваннями

Покращена продуктивність:

- Щоденне споживання 3 г креатину ідеально підходить для короткочасних високоінтенсивних навантажень послідовними сплесками.

Вегетаріанці та вегани:

- Споживання креатину, природно, буде нижчим, оскільки основним джерелом є м'ясо, риба/морепродукти.

HL/Skin

Науковий підхід до краси твоєї шкіри

Відчуйте елегантність сучасного догляду
за шкірою.

HL/Skin поєднує передові корейські наукові
розробки з клінічно підтвердженими
інгредієнтами, забезпечуючи необхідні
результати без зайвих зусиль.

Ця серія продуктів, розроблена для вирішення
трьох основних потреб шкіри – освітлення
та саяйва, антивікового догляду, живлення та
зволоження, – не тільки приємна на дотик,
але й дійсно ефективна. Кожний із засобів
містить науково обґрунтовані інгредієнти
в оптимальних концентраціях, ретельно
підібрані корейськими експертами
з догляду за шкірою та продумано поєднані
в ефективні формули, які ретельно
тестуються, щоб надати вашій шкірі саме
те, що їй потрібно, коли це потрібно.



Освітлення та Сяйво

HL/Skin Очищувальний гель для вмивання GELO

Ваш щоденний освіжаючий
засіб



Відновлення шкіри починається з цього ніжного, але ефективного пінного засобу для вмивання, який видаляє макіяж, бруд і надлишки жиру, не пересушуючи шкіру.

Результат?
Чиста, свіжа і доглянута шкіра.

Для ідеального ритуалу догляду поєднуйте його з нашою

**Бавовняною пов'язкою для волосся та
Очищувальною\ силіконовою щіткою**

Спосіб використання

1. Нанесіть на вологу шкіру рук і розтирайте до утворення легкої піни. Ніжно масажуйте обличчя та шию круговими рухами.
2. Ретельно змийте теплою водою і промокніть шкіру рушником.
3. Використовуйте вранці та ввечері для змивання макіяжу, бруду та надлишку жиру, залишаючи шкіру чистою та свіжою.

Ноу-хау у догляді за шкірою:

Збалансоване очищення є ключовим – ця формула діє ефективно, не пересушуючи шкіру.

Щоб вивести догляд за шкірою на новий рівень, використовуйте разом з:

- HL/Skin Поживним Кремом для Повік,
- HL/Skin Сироваткою з Ніацинамідом 10% та
- HL/Skin Денним Зміцнювальним Кремом для Обличчя



Ваша мета для шкіри:
Сяюча, зволожена та гладенька шкіра.



Цільові проблеми:
Тьмяність та надлишок жиру.



Тип шкіри:
Підходить для різних типів шкіри.

Освітлення та Сяйво

HL/Skin Сироватка з Ніацинамідом 10%

Сяйво в одній пляшечці



Ця сироватка на водній основі розроблена для того, щоб освітлити, розгладити та вирівняти тон шкіри, одночасно підтримуючи міцний шкірний бар'єр. Завдяки 10% вмісту ніацинаміду вона мінімізує недоліки, вирівнює тон шкіри та підсилює її сяйво, одночасно забезпечуючи зволоження.

Містить суміш вітаміну B5, гліцерину та ніацинаміду для боротьби з першими ознаками старіння.

На основі наукових досліджень, що піклуються про шкіру:



Ніацинамід (10%)
Вирівнює тон шкіри, підтягує шкіру, підтримує шкірний бар'єр і забезпечує зволоження.



Вітамін B5
Забезпечує зволоження, яке утримує вологу.



Гліцерин:
Підсилює водний баланс шкіри.

Використовуйте разом з:
Інструментом для
масажу Гуа Ша



Спосіб використання

1. Наносьте вранці або ввечері на суху шкіру після очищення.
2. Дайте сироватці повністю ввібратися, перш ніж наносити інші засоби для догляду за шкірою або макіяж.
3. Не забувайте використовувати захист SPF протягом дня.

Ноу-хау у догляді за шкірою:

1. Швидко вбирається, легкий, ідеально підходить для нанесення в поєднанні з іншими продуктами HL/Skin.
2. Покращує захисні функції шкіри



Ваша мета для шкіри:
Світлий, гладкий і рівний колір обличчя зі здоровим сяйвом.



Цільові проблеми:
Тьмяність, нерівний тон шкіри, сухість і перші ознаки старіння.



Тип шкіри:
Підходить для різних типів шкіри.

Антивіковий догляд

HL/Skin Поживний крем для повік

Зменшення ранніх
видимих ознак
старіння



Цей легкий крем для повік швидко вбирається, легко тане на шкірі, зволожує та живить ніжну шкіру навколо очей. Збагачений аденозином, ніацинамідом, скваланом, натуральними маслами та оліями, він працює з дрібними зморшками та сухістю навколо очей, надаючи шкірі гладкості, сяйва та блиску. Підходить для використання під макіяж завдяки нежирній формулі.

Порада по догляду за шкірою: легке поплескування сприяє всмоктуванню і кровообігу, не навантажуючи шкіру.

На основі наукових досліджень, що піклуються про шкіру:



Сквалан: наш сквалан походить з рослинних джерел. Забезпечує зволоження і живить шкіру. Натуральні олії та масла – сприяють зволоженню шкіри і зменшенню сухості.



Аденозин і Ніацинамід: разом сприяють зволоженню і працюють з дрібними зморшками, допомагаючи зменшити перші видимі ознаки старіння.



Вітамін B5: зволожує та зміцнює захисний бар'єр шкіри.



Гліцерин: притягує і утримує вологу для оптимального зволоження шкіри.

Спосіб використання

Нанесіть невелику кількість засобу на кінчик пальця та легкими поплескуваннями нанесіть на шкіру навколо очей та очну ямку за допомогою безім'яного пальця, щоб забезпечити легке всмоктування та тривале зволоження.

Ноу-хау у догляді за шкірою:

Антивіковий догляд означає підтримку природних змін шкіри з плином часу, зосередившись на довгостроковому здоров'ї шкіри, а не просто намагаючись стерти або приховати ознаки старіння. Цей підхід враховує природний процес старіння і спрямований на те, щоб шкіра залишалася якомога здоровішою, еластичнішою і сяючою на різних етапах життя.



Ваша мета для шкіри:

Зволожена, гладка та свіжа шкіра під очима з сяючим фінішем.



Цільові проблеми:

Зморшки, недостатнє зволоження та тьмяність.



Тип шкіри:

Підходить для різних типів шкіри.

Антивіковий догляд

HL/Skin Денний зміцнювальний крем для обличчя

Зробіть шкіру гладенькою,
пружною та зволоженою
щодня



З віком наша шкіра природно змінюється. Вона може стати сухішою, оскільки виробляє менше вологи та втрачає частину колишньої еластичності. Можуть з'явитися дрібні зморшки, але цей насичений та оксамитовий зволожувальний крем бореться з ознаками старіння та підвищує еластичність шкіри, надаючи їй сяйва, зволоженості та гладкості.

На основі наукових досліджень, що піклуються про шкіру:



Аденозин і Ніацинамід: разом сприяють зволоженню і працюють з дрібними лініями та зморшками.



Вітамін B5: Зволожує та покращує м'якість шкіри, одночасно зміцнюючи її захисний бар'єр.



Ваша мета для шкіри:

Пружна, підтягнута і сяюча шкіра з підвищеною еластичністю.



Цільові проблеми:

Зморшки, втрата пружності, сухість і тьмяність.



Тип шкіри:

Підходить для різних типів шкіри.

Спосіб використання

1. Наносьте щоранку на чисту та суху шкіру.
2. Ніжно масажуйте обличчя та шию рухами вгору, щоб поліпшити кровообіг та поглинання.

Почніть свій доглядовий ритуал з:

- HL/Skin Очищувального гелю для вмивання Gelo,
- HL/Skin Поживного крему для повік і
- HL/Skin Сироватка з Ніацинамідом 10%

Використовуйте разом з:
Інструментом Гуа Ша для масажу

Живлення та Зволоження

HL/Skin Поживний лосьйон для рук та тіла

Тане на вашій шкірі, як мрія



Наш HL/Skin Поживний Лосьйон для Рук та Тіла - це легкий, зволожуючий крем, який швидко вбирається і живить шкіру, розроблений для тривалого зволоження та пом'якшення шкіри. Збагачений 6% скваланом, він допомагає зміцнити захисний бар'єр шкіри для тривалого комфорту. Він легко наноситься, залишаючи шкіру оксамитово гладкою, м'якою та прекрасно зволоженою.

Незалежно від того, чи потрібний вам крем для сухих рук, лосьйон для підтримки шкірного бар'єру або зволожуючий лосьйон для тіла для м'якості всієї шкіри, ця формула підходить для всього.



Насичений наукою, що піклується про шкіру:

Сквалан: забезпечує тривале зволоження.

Гліцерин: підвищує зволоження шкіри та захищає від сухості.

Спосіб використання

Наносьте щодня за потреби на чисту, суху шкіру до повного вбирання.



Лінія Herbalife SKIN

Харчування впливає на те, як ми виглядаємо. Але наша шкіра отримує поживні речовини з їжі далеко не в першу чергу. Навіть якщо ви харчуєтеся збалансовано, ваша шкіра може не повною мірою отримувати живлення, необхідне їй для збереження молодості. З лінією Herbalife SKIN потрібні живильні елементи можна доправити безпосередньо до клітин вашої шкіри.

Herbalife SKIN – збалансоване живлення для продовження молодості вашої шкіри!

Переваги продуктів лінії:

- **Дбайливо очищують**
Замість сульфатів, що агресивно діють на шкіру, ми використовуємо делікатні очищувальні інгредієнти, отримані з яблука та кокоса
- **Забезпечують глибоке зволоження**
В 2 рази більше зволожена шкіра протягом 8 годин.
- **Сприяють скороченню видимих ознак старіння:**
 - розгладжують зморшки і знижують припухлості навколо очей
 - забезпечують значне поліпшення гладкості й сяйва
- **Захищають від руйнівної дії зовнішніх чинників:**
 - вітаміни С, Е та алое захищають від впливу вільних радикалів
 - SPF30 захищає від агресивного УФ-випромінювання





Лінія Herbalife SKIN

Значне поліпшення гладкості, м'якості та сяйва шкіри всього за 7 днів**

Максимальне поліпшення гладкості, м'якості й сяйва у разі застосування Нічного відновлювального крему

Скорочення зовнішніх проявів зморшок всього за 7 днів***

Максимальне поліпшення гладкості, м'якості й сяйва у разі застосування Антивікової сироватки

В основі продуктів лінії Herbalife SKIN

комплекс вітамінів і більше 15 фітокомпонентів, антиоксидантів, корисних рослинних масел і екстрактів – справжнє збалансоване живлення для молодості вашої шкіри! В основі продуктів лінії Herbalife SKIN комплекс вітамінів і більше 15 фітокомпонентів, антиоксидантів, корисних рослинних масел і екстрактів – справжнє збалансоване живлення для молодості вашої шкіри!



*Стосується Антивікової сироватки, Нічного відновлювального крему, Щоденного зволожувального крему для природного сяйва шкіри, Захисного крему SPF30, і Гелю для шкіри навколо очей з ефектом ліфтингу.

**Тест за участю 30 осіб: гладкість, м'якість і сяйво шкіри методом візуальної оцінки в інтервалах 2, 4 та 7 днів. AMA Laboratories, США, 2013.

***Тест за участю 30 осіб: нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visionscan в інтервалах 0,7 і 42 дні. AMA Laboratories, США, 2013.



Лінія Herbalife SKIN



Крок 1: очищення

Очищувальний гель на основі алое для нормальної і сухої шкіри

Використовуйте вранці та ввечері

Ексклюзивна формула містить:



вітамін B3



алое вера



вітаміни-антиоксиданти C та E



делікатні очищуючі інгредієнти, отримані з кокоса

Переваги:

- Шовковиста піна делікатно видаляє надлишкову жирність, забруднення і макіяж, не подразнюючи шкіру
- Алое вера пом'якшує і зволожує шкіру
- Без додавання парабенів і сульфатів



Лінія Herbalife SKIN

Крок 2: тонізування

Тонізувальний лосьйон на основі трав
Використовуйте вранці та ввечері

Ексклюзивна формула містить:



Переваги:

- Використання вранці та ввечері допомагає підготувати шкіру до кращого засвоєння сироватки і зволожувальних засобів для оптимального результату
- Делікатно зволожує, надає відчуття свіжості й чистоти, не стягуючи шкіру
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами

Крок 3: спеціальний догляд

Антивікова сироватка
Використовуйте вранці та ввечері

Ексклюзивна формула містить:



Переваги:

- Сприяє скороченню зовнішніх проявів зморшок всього за 7 днів¹
- Клінічно доведено значне поліпшення гладкості, м'якості й сяйва шкіри всього за 7 днів²
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами

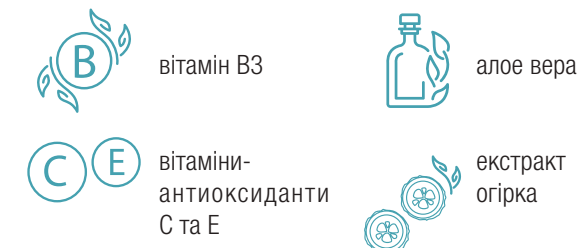
¹Нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visioscan і Reverse Photo Engineering в інтервалах 0,7 і 42 дні. AMA Laboratories, США, 2013.
²Клінічно протестовано: гладкість, м'якість і сяйво шкіри методом візуальної оцінки в інтервалах 2, 4 та 7 днів. AMA Laboratories, США, 2013.

Лінія Herbalife SKIN

Крок 4: Цільовий догляд

Гель для шкіри навколо очей з ефектом ліфтингу
Використовуйте вранці та ввечері

Ексклюзивна формула містить:



Переваги:

- Сприяє зниженню набрякості навколо очей всього за 7 днів¹
- Містить екстракт огірка
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами у частини користувачів

¹Зменшення набрякості було зафіксовано у 45% учасників дослідження через 7 днів за результатами візуальної оцінки. IRSI, США, 2013.





Лінія Herbalife SKIN

Крок 5: зволоження

Щоденний зволожувальний крем для природного сяйва шкіри
Використовуйте вранці

Ексклюзивна формула містить:

В

вітамін B3

Б

алоє вера

С

Е

вітаміни-антиоксиданти С та Е

масло насіння соняшника, масло макадамії, оливкову олію, масло насіння кунжуту

Е

екстракт акмели

Переваги:

- Сприяє скороченню зовнішніх проявів мімічних і вікових зморшок всього за 7 днів¹
- Шкіра виглядає більш сяючою і гладкою всього через 7 днів²
- Шкіра в 2 рази більше зволожена протягом 8 годин³
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів
- Протестовано дерматологами

¹Клінічно протестовано методом візуальної оцінки в інтервалах 2, 4 і 7 днів. AMA Laboratories, США, 2013.
²Нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visioscan і Reverse Photo Engineering в інтервалах 0,7 і 42 дні. AMA Laboratories, США, 2013.
³Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксовано збільшення рівня зволоженості в 2 рази порівняно із необробленою шкірою. Cantor Research Laboratories, США, 2013.

Крок 5: зволоження

Захисний крем SPF30
Використовуйте вранці

Ексклюзивна формула містить:

В

вітамін B3

Б

алоє вера

С

Е

вітаміни-антиоксиданти С та Е

Переваги:

- Сприяє скороченню зовнішніх проявів мімічних і вікових зморшок всього за 7 днів¹
- Шкіра в 2 рази більше зволожена протягом 8 годин²
- Шкіра виглядає більш сяючою і гладкою всього через 7 днів³
- Захищає шкіру від випромінювання UVA/UVB
- Протестовано дерматологами

¹Нерівності шкіри клінічно протестовані з використанням Visioscan і Reverse Photo Engineering в інтервалах 0,7 і 42 дні. AMA Laboratories, США, 2013.
²Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксовано збільшення рівня зволоженості в 2 рази порівняно із необробленою шкірою. Cantor Research Laboratories, США, 2013.
³Клінічно протестовано методом візуальної оцінки в інтервалах 4 та 7 днів. У середньому учасників за різними виміряними параметрами були зафіксовані зміни на рівні 46%. AMA Laboratories, США, 2013.

Лінія Herbalife SKIN

Крок 5: зволоження

Нічний відновлювальний крем
Використовуйте ввечері

Ексклюзивна формула містить:

В

вітамін B3

Б

алоє вера

С

Е

вітаміни-антиоксиданти С та Е

делікатні очищуючі інгредієнти, отримані з кокоса

масло насіння соняшника, масло макадамії, оливкове масло, олія насіння кунжуту

Переваги:

- Сприяє скороченню зовнішніх проявів мімічних і вікових зморшок всього за 7 днів¹
- Забезпечує помітне поліпшення зовнішнього вигляду шкіри всього через 7 днів²
- Шкіра в 2 рази більше зволожена протягом 8 годин³
- Підходить для всіх типів шкіри
- Без додавання парабенів
- Протестовано дерматологами

Щотижневе глибоке очищення

Ягідний скраб для миттєвого відновлення шкіри
Використовуйте 1–3 рази на тиждень

Ексклюзивна формула містить:

В

вітамін B3

Б

алоє вера

С

Е

вітаміни-антиоксиданти С та Е

делікатні очищувальні інгредієнти, отримані з кокоса

відлущувальні гранули, насіння чорниці

Переваги:

- Шкіра виглядає здоровішою
- Підходить для будь-якого типу шкіри
- Без додавання парабенів і сульфатів
- Протестовано дерматологами

¹Клінічно протестовано методом візуальної оцінки в інтервалах 2, 4 та 7 днів. AMA Laboratories, США, 2013.
²Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксовано збільшення рівня зволоженості в 2 рази порівняно з необробленою шкірою. Cantor Research Laboratories, США, 2013.
³Клінічно протестовано: вимірювання рівня зволоженості шкіри з 8-годинним інтервалом. У 100% учасників через 8 годин було зафіксоване збільшення рівня зволоженості в 2 рази порівняно з необробленою шкірою. Cantor Research Laboratories, США, 2013.



Лінія Herbalife SKIN

Щотижневе глибоке очищення

Очищувальна маска на основі глини і м'яти

Використовуйте 1–3 рази на тиждень

Ексклюзивна формула містить:



вітамін B3



алоє вера



вітаміни-антиоксиданти C та E



масло розмарину, масло м'яти



мінеральну глину

Переваги:

- Клінічно доведено поліпшення зовнішнього вигляду пор вже після першого застосування¹
- Насичена кремова текстура
- Без додавання парабенів
- Готує шкіру до кращого засвоєння поживних речовин із сироватки та зволожувальних засобів
- Підходить для будь-якого типу шкіри
- Протестовано дерматологами



¹Протестовано на суб'єктах: оцінка зовнішнього вигляду пор методом візуальної оцінки. AMA Laboratories, США, 2013.



Косметика Herbal Aloe

Волосся стає в 10 разів сильнішим після першого застосування¹

Зміцнювальний шампунь і кондиціонер

Шампунь без додавання парабенів. Кондиціонер без додавання сульфатів. Придатні для щоденного застосування.

У їхньому складі вся користь натурального соку алоє, унікальні відновлювальні властивості якого відомі вже кілька тисячоліть, а також протеїни пшениці, що сприяють зміцненню волосся, та комплекс із 6 цінних природних компонентів².

Результати дослідження* підтверджують, що вже після першого застосування Зміцнювальний шампунь і кондиціонер Herbal Aloe відновлюють структуру волосся та роблять їх у 10 разів сильнішими!



Щоразу, коли ви приймаєте душ, хімічні речовини, що містяться у водопровідній воді, такі як хлор і нерозчинні солі кальцію, пошкоджують структуру вашого волосся, висушуючи й послаблюючи їх.



Щоб ваше волосся завжди були сильним і здоровим, Herbalife Nutrition розробила новий Зміцнювальний шампунь і кондиціонер Herbal Aloe

¹Дослідження in vitro. У разі спільного використання Зміцнювального шампуню та кондиціонера Herbal Aloe порівняно з необробленими волоссям.

²Екстракт юки, полину, жожоба, розторопші, шавлії та агаві.



Herbalife[®]

Herbalife[®]

#1
Herbalife[®]
бренд
№1 у світі
з контролю
ваги та
гарного
самопочуття



Харчовий продукт для контролю ваги та збалансованого харчування



Джерело Euromonitor; CH2025ed, контроль ваги та визначення самопочуття; сукупний % RSP частки GBO за 2024 рік.

SKU №5942UP
Rev – 06