



CR7DRIVE
BEYOND THE ATHLETE



HERBALIFE
NUTRITION



5-4 **من الحقل إلى الصحن**

تضمن طريقة عمليات الإنتاج في هربالايف جودة المنتجات حتى وصولها إلى منزلكم

7-6 **إلى أي مدى تريدون أن تكونوا أصحاء؟**

افرؤوا نتائج بحثنا وتعلموا كيفية تحويل أهدافكم إلى واقع.

9-8 **جديد! كتاب الوصفات**

لقد جمعنا أكثر من 80 وصفة لذيذة من المقبلات إلى الأطباق الرئيسية والحلويات، وكلها تحتوي على منتجات تغذية هربالايف

15-14 **مجتمع هربالايف**

إكتشف كيف سيساعدك مجتمع داعم في إحداث تغيير إيجابي في الضيف حياتك

21-20 **الفطور المثالي**

ما هو الفطور المغذي والمتوازن؟

25 **وصفة جديدة! شيك فيتامينات**

جزء من كتاب وصفات هربالايف الجديد في إسرائيل "نطهو أسلوب حياة"

27-26 **فورمولا 1**

كل ما تريدون معرفته عن شيك الفورمولا 1

33-32 **وصفة جديدة! عجة البيستو والتوفو**

وصفة من كتاب "نطهو أسلوب حياة"

36-35 **المؤشر الجليكمي (نسبة السكر في الدم)**

ماذا تعني المصطلحات المؤشر الجلايسيمي والحمل الجلايسيمي وكيف يمكن أن تؤثر على اختياركم الغذائية.

53-52 **هربالايف SKIN**

سلسلة من منتجات العناية بالبشرة لبشرة أكثر شبابًا وإشراقًا

55-54 **العناية بالجسم والشعر**

سلسلة من منتجات العناية بالجسم والشعر الغنية بالألوفيرا

61-60 **جديد! CR7 Drive**

نقدم المشروب الرياضي الجديد الذي تم تطويره بالتعاون مع لاعب كرة القدم الخارق كريستيانو رونالدو

استهلكوا منتجات هربالايف كجزء من نظام غذائي متوازن ومتنوع ونمط حياة صحي. لمزيد من المعلومات حول المنتجات، قوموا بزيارة موقع Herbalife.co.il أو اتصلوا بمشترك هربالايف مستقل

لماذا هربالايف؟

اتصلوا بمشترك هربالايف مستقل واكتشفوا معلومات إضافية حول فرص العمل لدينا!

من البذور الى الزيتون



العلامة التجارية رقم واحد في
العالم في فئة منتجات إدارة
الوزن ونمط حياة صحي*

منتجات ذات جودة تم إنتاجها بشكل خاص

الاستشارية في هيربالايف، قد خصصت العقود الثلاثة الأخيرة من أجل إنتاج منتجات ذات جودة عالية وعدد محدود من السرعات الحرارية، من أجل تحويل برنامج التغذية الخاص بكم إلى أكثر سهولة وأكثر قابلية للتطبيق.

ابتداءً من الحائز على جائزة نوبل* وحتى المدير الأخير في إدارة الأغذية والأدوية الأميركية، FDA**، كل عضو من لجنة التغذية الاستشارية يعمل ضمن مجال اختصاصه. مع دمج اختصاصهم وخبرتهم، يعملون على ضمان كامل ثقتكم بمنتجاتنا.

قمنا في البداية في التعرف على احتياجات زبائننا. ومن ثم قمنا بدمج هذه النتائج مع الاكتشافات العلمية الأكثر تطوراً. الأطباء والعلماء وخبراء التغذية لدينا يتعاونون مع مختصين على المستوى العالمي من أجل تقديم التغذية الأفضل للزبائن. لقد استثمرت هيربالايف بشكل كبير في إنشاء مختبرات حديثة كما في معدات الفحص والمنشآت والمكونات والأهلية العلمية من أجل استيفاء أعلى المعايير التي حددتها منظمة المعايير الدولية ISO ومعهد المراقبة والجودة NSF.

هدفنا هو تحويل التغذية المتوازنة إلى أمر سهل. من أجل القيام بذلك، نحن نستثمر في العلم. قيادتنا العلمية التي يترأسها الدكتور ديفيد هيبير، رئيس اللجنة الغذائية

نحن نبني شبكة إنتاج عالمية. نحن نستثمر في المنشآت والتكنولوجيا والموارد، كما أننا ملتزمون بإنتاج المزيد من المنتجات في مصانعنا، هذا يدعم الجودة الرائدة في هذا المجال وقدرتنا على العمل.



دافيد بازولو نائب رئيس التشغيل، هيربالايف العالمية

* صندوق نوبل غير مرتبط بهيربالايف وهو لا يفحص أو يوافق أو يوصي بمنتجات هيربالايف للتغذية.

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

هل تعلمون؟

منشأة التجديد والإنتاج في هيربالايف والواقعة في وينستون سالام، شمال كارولينا، تنتشر على مساحة 74,332 متر مربع بحيط 4.5 كلم، مما يجعلها المنشأة الأكبر في هيربالايف اليوم. هذه المنشأة، التي تم افتتاحها في 2014، تحسن قدرتنا على تزويد منتجات التغذية الأفضل للأشخاص في جميع أنحاء العالم.



إلى أن يصل
المنتج إليكم



مضمونة كل
الوقت



من أجل ضمان جودة



ويهتمون
بالأرض



يقوم مزارعونا
بزراعة الحقول



تغذية تصل إليكم مباشرة

عند استخدام التغذية المتقدمة، نحن نشرف بشكل صارم على المواقع التي يتم فيها تخزين منتجاتنا – ونؤكد من أنها ناجعة ومفيدة عند استلامها – تمامًا كما عند وقت تطويرها.



إجراءات إنتاج صارمة

نحن نضع جهودًا كبيرة من أجل ضمان استيفاء منتجات هيربالايف لمعايير الجودة في مجالنا وحتى أن تتخطاها. يمكننا أن نكونوا واثقين ومتأكدين في نقاء وجودة كل مركب من مركباتنا واستقامة إجراءاتنا.



مكونات ذات هدف

نحن نستثمر في الزراعة المسؤولة وفي وسائل الإنتاج الحديثة من أجل إنتاج المنتجات الأفضل. نحن نقوم بتشغيل طاقم من العلماء والمنتجين من جميع أنحاء العالم، يقضي عملهم بأن يتعرفوا على المصادر الأفضل.

اسألوا أنفسكم: إلى أي مدى تريدون أن تكونوا أصحاء؟

أن تكونوا أفضل نسخة من أنفسكم هو أكثر من مجرد رقم في الميزان. إنها طريقة حياة تختلف من شخص لآخر. سواء كانت صحتكم أو سعادتكم أو ثقتكم بأنفسكم أو مستوى لياقتكم البدنية - كل هذا يبدأ بتحديد الأهداف.

45%

من الإسرائيليين
يعززون نمط حياة
صحي ونشط في
أسرهم¹

2 من كل 3

يخشون على
مستقبل صحتهم²

30%

من الإسرائيليين،
غيروا نظامهم الغذائي
خلال فترة وباء
الكورونا

هل يمكنكم الاستمتاع بنمط حياة أكثر صحة؟

يتطلب نمط الحياة الصحي والنشط الحفاظ على نظام غذائي سليم. تتعكس الطريقة التي تعتنون بها بجسمكم في صحتكم العامة وقدرتكم اليومية على التحمل. من أجل صحة مثالية، اتبعوا خطة تغذية متوازنة وروتين لياقة يناسب احتياجاتكم وروتين حياتكم.

ما هي أهداف لياقتكم البدنية؟

هل هدفكم بنية جسم نحيف ومشدود؟ هل تركزون على تقليل نسبة الدهون في جسمكم، وبناء العضلات والتأكد من حصول جسمكم على ما يحتاجه قبل النشاط الرياضي وأثناءه وبعده؟ يستخدم الرياضيون الرائدون في جميع أنحاء العالم نظام هرباليف الغذائي لتحقيق أهداف اللياقة البدنية الخاصة بهم. تدرّبوا مثل الرياضيين مع خط إنتاج Herbalife24 الخاص بنا!

ما هي أهداف وزنكم؟

يمكن أن يغير الحفاظ على وزن صحي حياتكم تمامًا، وعلى الرغم من أن التغيير يتطلب قدرًا كبيرًا من الإرادة، فلا يزال بإمكانكم الاستمتاع بالنكهات التي تحبونها. تقدم هرباليف الأدوات والدعم الذي سيساعدكم على تحقيق أهدافكم والحفاظ على الدافعية للاستمتاع بفوائد الحفاظ على نظام غذائي سليم وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



اكتشفوا الشيف بداخلكم!

اطلبوا كتاب الوصفات اليوم!
رقم كتالوجي 043K

שייקים ומשקאות



18





שייק דלעת וניל

מנה 1

רכיבים

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

להגשה

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

אופן הכנה

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

ק"ל	חלבון, גר'	מחמיטה, גר'	שוקו, גר'
249	22.1	29.5	4.5

הכל דל שוקו

"ערכים תזונתיים למנה אחת. ללא חומצת הגשה"





أصولنا الرقمية

myHerbalife

موقع MyHerbalife.com

جميع المعلومات المهمة لتطوير عملكم. يمكنكم طلب المنتجات ومشاهدة الطلبات السابقة وعرض بيانات مؤسستكم وإصدار التقارير والاشتراك في المراسلات عبر البريد الإلكتروني ورسائل SMS والمزيد.

HERBALIFE NUTRITION

الموقع Herbalife.co.il

يمكنكم تصفح كتالوج المنتجات وقراءة مقالات في مواضيع التغذية ونمط الحياة الصحي وقراءة قصص النجاح ومعرفة المزيد عن فرص العمل لدينا.



مجموعة تلغرام

هل تشعرون أنكم جزء من نمط حياتنا؟ قوموا بتنزيل تطبيق تلغرام وانضموا إلينا على قناة نمط حياة صحي 24/7. ستجدون في القناة مجموعة متنوعة من التوصيات ومحتوى غني عن التغذية والرياضة والعناية الشخصية ولايف ستايل. ابحثوا عنا GoodNutrition_IL.

HLF.IL CONNECT

تطبيق HLF.IL Connect

جميع المعلومات التي تحتاجونها على هاتفكم المحمول! قوموا بتنزيل التطبيق الذي سيبيئك على اطلاع دائم ويوفر لكم جميع أدوات العمل لنجاحكم. بالإضافة إلى ذلك، يمكنكم تسجيل العملاء وإرسال المستندات والعثور على معلومات حول الأحداث والعروض الترويجية وغيرها.



انستغرام Herbalife.il

تعرفوا على عالم هر باليف الرائع. شاهدوا منشورات عن منتجات هر باليف، واستمتعوا بوصفات جديدة وتعلموا من قصص ملهمة من أعضاء مجتمعنا. انضموا إلى محادثة وشاركوا رحلتكم.



فيسبوك Herbalife Israel

انضموا إلى صفحتنا على فيسبوك واستمتعوا بالتحديثات المنتظمة والوصفات الجديدة والنصائح الشيقية والتدريب عبر الإنترنت. شاركوا تجاربكم وادعوا الأصدقاء للانضمام إلى مجتمع Israel Herbalife.

HERBALIFE NUTRITION

تطبيق Herbalife Shop/POS

قوموا بتنزيل تطبيق متجر Herbalife Nutrition، يمكنكم طلب المنتجات التي تحبونها مع توصيل حتى المنزل بنقرة واحدة!

אורח חיים 24 by HERBALIFE

موقع محتوى GoodNutrition.co.il

نقوم بتحديث موقع المحتوى الخاص بنا كل أسبوع بمقالات عن مواضيع نمط الحياة الصحي والتغذية والرياضة الجمال. شاركوا مقالاتنا مع عملائكم وابدؤوا محادثة!

الزبائن يروون قصتهم على وسائل التواصل الاجتماعي

ديكلا

تغيري المذهل بفضل هربالايف وبفضل قوة الإرادة والمثابرة لأنني عندما أقرر شيئاً ما أكمله حتى النهاية.



آنا

بعد عام من استخدام منتجات هربالايف، أبدو مختلفة؛ لقد فقدت الوزن الزائد، تبدو بشرتي أصغر سنًا وأيضًا إحساسي الداخلي، اليوم، في سن 45، أشعر وأبدو أفضل مما كنت عليه في سن 40.



أليس

منتجات ممتازة وفعالة سواء في التغذية أو في الرعاية الشخصية. أحب هربالايف، إنه جزء من حياتي اليومية.



عينبار

بشكل قاطع، منتجات التي غيرت حياتي! متعة كبيرة. كل شيء لذيذ، كل شيء مرضي. روتين مثالي لا أعرف حقًا كيف لم أتبعه حتى يومنا هذا. شكرا على الامتياز!!!



هاشتغات للإشارة والمتابعة:

#Herbalife_nutrition

#הרבלייף

#אורחחייםבריא



HEALTHY LIFESTYLE
NUTRITION

HEALTHY LIFESTYLE
NUTRITION
4
FOR THE ATHLETE

HEALTHY LIFESTYLE
NUTRITION

مجتمع داعم لإحداث تغيير حقيقي

في هر بالاييف، نعتقد أن المجتمع - الشعور بالانتماء والعمل المشترك لتحقيق الأهداف - يساعد الناس على تغيير أنماط حياتهم وتحسينها. يقدم مشرقي هر بالاييف المستقلون حل شامل يتضمن مشورة بشأن نمط الحياة الصحي. يخضعون لتدريب مهني متكرر ويتم تحديثهم في جميع الاتجاهات والابتكارات في عوالم التغذية واللياقة البدنية. بالإضافة إلى ذلك، يزودون العملاء بمواد مهنية تتضمن معلومات حيوية في مواضيع التغذية واللياقة البدنية.

يمكن لمشرقي هر بالاييف المستقلين تقديم حلول تمت ملائمتها بشكل شخصي لمساعدتكم على تحقيق النتائج المرجوة. سيعرفونكم بأشخاص يفكرون بطريقة مماثلة ويتأكدون من حصولكم على الدعم الشخصي والاستشارة والتحفيز الذي ستحتاجونه أثناء رحلتكم نحو أفضل نسخة من أنفسكم.

أحيوا أنفسكم بالأشخاص الذين يستخرجون منكم أقصى حد، وسوف يجعلونكم تقومون بتغييرات إيجابية في حياتكم وتحويل هدف قد يبدو مبهودًا - لقابل للتحقيق.



تعرفوا على نوادي هربالايف للياقة البدنية والتغذية

هدفنا هو مساعدة الناس على تغيير أسلوب حياتهم وتحسينه. إهدى الطرق التي تساعد بها الناس في الحفاظ على نمط حياة أكثر صحة هي من خلال المئات من نوادي Herbalife Nutrition للتغذية واللياقة البدنية الموزعة في إسرائيل. يدبر هذه النوادي مشتركين مستقلون ويوفرون الدمج الفائق اللازم لإحداث تغيير حقيقي في نمط الحياة: التغذية واللياقة البدنية جنبًا إلى جنب مع بيئة مجتمعية داعمة تقيكم مشبعين بالتحفيز، ويساعدكم على مواجهة التحديات على طول الطريق ويسمح لكم بالتقدم والنمو كل يوم.

في نوادي Herbalife Nutrition للتغذية واللياقة، يمكنكم الاستمتاع بشيك هربالايف والذي يشكل بديل لذيذ وصحي للوجبة ومن الأنشطة التي تشمل اجتماعات جماعية واجتماعات "فردية" مع مشتركي هربالايف المستقلين والذين سيزودونكم بالإرشادات الشخصية والمهنية، ومتابعة الوزن والمؤشرات، والتمارين المنتظمة وتدريبات اللياقة البدنية والتغذية السليمة.

خارج نوادي التغذية، يقدم العديد من المشتركين تحديات لياقة بدنية مختلفة وأيام تعارف وإجازات فريق لجعل رحلتكم تجربة تمكين وتعزيز ورائعة مع متعة كبيرة!



نسرين حلبي، عمري، 41

”

انا اليوم أبدو
واشعر بأنني
أصغر في السن
ما كنت عليه قبل
سنوات، كتلة من
الطاقة والحيوية
اتلقى الاطراءات
في كل مكان
اتواجد به.



سنه متزوجه وأم لشابين.

- اعمل في مهنة تصليح آلات كهربائية كبيرة في المصانع. هذا النوع من العمل يتطلب مني مجهود كبير، وقوف لساعات طويله وقوه جسدية كبيرة. قبل خمس شعرت بان وزني مرتفع، كنت متعبه ومنهكه بدون حيوية او نشاط. في هذه الفترة وصل وزني الى 62 كغم، ربما يبدو هذا الوزن عادياً للبعض، لكن بالنسبة لي امرأة بطول 153 سم فقط!! هذه مشكله كبيرة. حاولت ان انزل من وزني لكن دون فائدة.
- تعرفت على منتوجات هيربالايف من خلال نادي لنمط حياه صحي لهيربالايف في بركا. حيث تلقيت الدعم والتشجيع والمتابعة الاسبوعية. بعد استعمال المنتوجات وتغيير نمط حياتي الى نمط حياة صحي ونشط، نجحت في تنزيل 8 كغم والاهم من ذلك خسرت 10 سم من مقاسات البطن¹. هذا التغيير قد يبدو بسيطاً، لكنه بالنسبة لي تغيير جذري للأفضل، في هذه الأثناء زوجي انضم الي وحسن من صحته بصورة كبيرة. انا اليوم أبدو واشعر بأنني أصغر في السن ما كنت عليه قبل سنوات، كتلة من الطاقة والحيوية أتلقى الاطراءات في كل مكان اتواجد به.
- بعد هذا التغيير للأفضل في حياتي، قررت الانضمام الى طاقم المرشدين في هيربالايف، لأساعد الناس من حولي في الحفاظ على صحتهم والعيش بجودة حياة أفضل.

1 جميع البيانات المتعلقة برنامج مراقبة الوزن ومراقبة الوزن تشير إلى هيربالايف التي تشمل نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام، المتحصل اليومي من كميات السوائل العناية الواجبة، واستخدام المكملات الغذائية والراحة الكافية. جميع النتائج الشخصية وقد تختلف من شخص لآخر.

امنه نعمه, 53

”

شكر الهيربالايف
لأنها ساعدتني
في تحسين حياتي
وصحتي.



من دير الاس, وام لـ 6 اولاد.

- في سنة الـ 2015 تعرضت لوعكه صحية التهاب جلد وعضل اوصلتني لاستعمال دواء شهري (ستيرويد) واصبحت بوزن زايد 106.8 هذا الوزن سبب لي مشاكل نفسيه وبدأت اشعر بالانطواء على نفسي وعدم الظهور بين الناس. طلبت مني الطبيبة النزول بشكل ضروري توجهت لأخصائية تغذيه لفترة 3 سنوات متواصلة دون جدوى!
- بدأت باستعمال منتوجات هيربالايف للنزول بالوزن, خلال اول شهر استطعت إنزال 6 كيلو وهذا شجعني في الاستمرار بالبرنامج وخلال اول 3 أشهر من استعمال المنتوجات نزلت 17 كيلو¹. حتى الان من استعمالي لمنتوجات هيربالايف زادت كتله العضل لـ 11.6% ونسبه الدهن نزلت لـ 17.4% ونسبه الماء زادت لـ 11% والحمد لله خسرت أكثر من 32 كيلو من وزني.
- ومن نتيجتي الشخصية قررت الانضمام لطواقم المرشدين مع هيربالايف اولا لأحسن صحة الناس من حولي وثانيا لكسب دخل إضافي حتى أؤمن المال لتعليم بناتي في الجامعات دون ان اعتمد على القروض البنكية².
- شكر الهيربالايف لأنها ساعدتني في تحسين حياتي وصحتي³.

1 جميع البيانات المتعلقة ببرنامج مراقبة الوزن ومراقبة الوزن تشير إلى هيرباليفي التي تشمل نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام, المتحصل اليومي من كميات السوائل العناية الواجبة, واستخدام المكملات الغذائية والراحة الكافية. جميع النتائج الشخصية وقد تختلف من شخص لآخر.
2 ينطبق الدخل على الأفراد) أو الأمثلة) الموصوفين ولا يشكل المتوسط.
3 منتجات هيربالايف غير مخصصة للتشخيص أو العلاج أو الشفاء أو الوقاية من أي مرض.

حسنوا تغذيتكم

أهدافكم واحتياجاتكم خاصة بكم. إن الرحلة إلى النتائج المرغوبة تبدأ في التغذية المتوازنة والنشاط الجسدي الصحي. لكن ما وراء النتائج التي يمكن الحفاظ عليها على المدى الطويل، يوجد أيضًا إصرار يحافظ على الطاقة والتركيز والتحكم الخاص بكم. برنامج هيربالايف يساعدكم على الوصول إلى أفضل المستويات بواسطة ستة عوامل من التغذية التي تعتبر مفتاح نجاحكم. هذه الحلول تركز على العلم الأكثر تطورًا وتقدم لكم الدعم الملائم شخصيًا لكل مشترك في هيربالايف.

1. البروتينات

2. الفيتامينات والمعادن

3. الألياف الغذائية

4. الدهون الصحية

5. مغذيات نباتية

6. السوائل



وجبة فطور هربالايف المثالية

كم مرة تخطيتم وجبة الإفطار أو تناولتم القهوة والمعجنات في طريقكم للتخلص من نوبة الجوع في منتصف الصباح؟ مرة في الأسبوع؟ مرتين؟ كل يوم؟ الإفطار هو الوجبة الأهم في يومنا. بعد حوالي 12 ساعة بدون طاقة، يوفر الإفطار الطاقة التي يحتاجها جسمك حتى تتمكنوا من بدء اليوم.

يضمن الإفطار المتوازن على أساس منتظم*

- اتباع نظام غذائي أكثر توازنًا بشكل عام
- تقليل مخاطر الإصابة بمشاكل صحية
- زيادة استهلاك الفيتامينات والمعادن
- يزيد احتمال الوصول إلى 5 وجبات في اليوم



مما تتكون وجبة الإفطار المغذية والمتوازنة؟

تساعدكم وجبة الإفطار المثالية في استهلاك السعرات الحرارية اليومية الموصى بها، والتي تتكون من:



من الغذاء
والمكملات الغذائية



من الطعام
والمكملات الغذائية



من الغذاء
والمكملات الغذائية



إفطار هيربالايف المثالي لذيذ وغني بالمغذيات وسريع التحضير. وتتم ملائمته بشكل شخصي.

تغذية

تمتعوا بمذاق غني وكريمي في مجموعة متنوعة من النكهات الرائعة من مسحوق شيك فورمولا 1، مع التحكم في كمية السعرات الحرارية



شرب

كونوا مبتكرين وادمجوا في مشروب الالوفيرا النباتي الخاص بكم، الفواكه الطازجة والخضروات وأعشاب التتبيل، ابدؤوا يومكم بمشروب فريد وتمت ملائمته بشكل شخصي.



انتعاش

استيقظوا على مشروب نباتي منعش يحتوي على مادة الكافيين** الذي سيساعدكم على تحسين تركيزكم عندما تكونون بأمس الحاجة إليه.



اسألوا عضو هيربالايف المستقل عن وجبة الإفطار المثالية لكم.
تعتبر رزمة المشترك طريقة رائعة لتجربة المنتج والشعور بالفرق بأنفسكم!



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

**ينصح بعدم استهلاك أكثر من 400 مغ كافيين في اليوم (EFSA)
منتجات هيربالايف غير مخصصة للتشخيص أو العلاج أو الشفاء أو الوقاية من أي مرض.



بروتين

البروتين هو عنصر أساسي في كل خلية من خلايا الجسم، وهو مادة غذائية رئيسية تتكون من 22 "حجر أساس" تسمى الأحماض الأمينية. تلعب البروتينات أدوارًا مختلفة في الجسم، بما في ذلك المساهمة في تكوين وتقوية كتلة العضلات وإصلاح الأنسجة. قد يؤدي نقص تناول البروتين إلى صعوبة في الحفاظ على نظام غذائي متوازن وتحقيق أهدافكم. حاولوا أن تستهلكوا ما يصل إلى 30% من سعراتكم الحرارية اليومية من البروتين. أثناء النشاط الرياضي، يحتاج جسمكم إلى كمية أكبر من البروتين لتشجيع استعادة العضلات وبناءها. تختلف كمية البروتين الموصى بها حسب الجنس والعمر والوزن ومستوى النشاط الرياضي والغرض.

ادمجوا بين البروتينات من مصدر نباتي وحيواني في نظامكم الغذائي اليومي. يعتبر فول الصويا من أفضل المصادر النباتية لأنه بروتين «كامل» يوفر جميع الأحماض الأمينية الأساسية العشرة. نظرًا لأن البروتينات من مصادر نباتية أخرى مثل المكسرات والبذور والبقوليات لا تشكل «بروتينًا كاملاً»، حاولوا دمجها لتوفير نسبة أفضل من الأحماض الأمينية. أما بالنسبة للبروتينات الحيوانية، فإن أجود المصادر تشمل الأسماك والدواجن والبيض ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والتي توفر أيضًا الحديد والزنك وفيتامين B.

إن هذا يجب أن
تأكل؟

قوة البروتين اجعلوا نظامكم الغذائي غنياً

اجعلوا نظامكم الغذائي غني بالبروتين لتحقيق أهداف اللياقة التي حددتموها. أضيفوا ملعقة صغيرة من مسحوق البروتين إلى شيك فورمولا 1 اليومي الخاص بكم واستمتعوا بمشروب لذيذ ومغذي وغني بالبروتين.

- غني ببروتين الصويا عالي الجودة الذي يحتوي على جميع عشرة الأحماض الأمينية الأساسية.
- غني ببروتين مصم للبروتين الذي يساعد على بناء كتلة العضلات والحفاظ على صحة العظام.
- يوفر شعوراً بالشبع على المدى الطويل.



23
سعة
حرارية

5 غ
بروتين



مسحوق بروتين
40 وجبة، 240 غرام

#0242



استهلاك البروتين اليومي الموصى به

حسب شدة النشاط وأهداف التدريب

0.8-1.0 غرام

لكل كيلو غرام من وزن
لجسم



يديرون نمط
حياة مستقر

الأشخاص الذين لا يمارسون الرياضة
ويهتمون فقط بالحفاظ على كتلة الجسم.



1.0-1.2 غرام

لكل كيلو غرام من وزن
لجسم



النشطون بشكل
معتدل

الذين يتدربون بشكل متقطع
يصل إلى 3 مرات في الأسبوع
لغرض الصحة والاستمتاع.



1.2-1.4 غرام

لكل كيلو غرام من وزن
لجسم



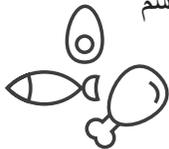
لنشطون

الذين يرفعون الأثقال
ويسعون إلى بناء كتلة
عضلية وتخفيض نسبة الدهون.



1.6-2.0 غرام

لكل كيلو غرام من وزن
لجسم



النشطون بشكل خاص
الرياضيون المحترفون والأشخاص
الذين تشمل أهدافهم التدريبية
خفض نسب الدهون والكشف عن
كتلة الجسم الخفيفة.



* قد تكون هنالك اختلافات بين النساء والرجال، استشر مرشدك في هيربالايف.

شيك قنبلة القيتامينات

وجبتين

مكونات

- 1 سدادة مملوءة بمشروب أوفيرا مركز بنكهة طبيعية
- 1 ملعقة قياس من مسحوق الألياف الغذائية
- 2 ملاعق قياس من فورمولا 1 بنكهة الشمام
- 100 غرام من الأناناس
- 1 ليمون مقشرة
- 1 كيوبي أخضر، مقشر
- 40 غرام سبانخ طازجة أو مجمدة
- 1 تفاحة خضراء، بدون اللب
- 1 خيار طازج
- 3-4 مكعبات ثلج
- 100 مل من الماء

طريقة التحضير

نضع جميع المكونات في الخلاط ونخلطها حتى الحصول على شيك أملس.

نصيحة

سيبرد الثلج المشروب على الفور ويحافظ على لونه الأخضر المشرق. إذا توفر قليل من الوقت، يمكن وضع السبانخ لمدة 5 ثوان في ماء مغلي وتصفيته وإضافته على الفور إلى الخلاط - هذا سيعطي الشيك لون أفتح.



اكتشفوا المزيد من الوصفات اللذيذة
في كتاب الوصفات الخاص بنا. اطلبوه
اليوم! رقم كتالوجي 043K

سعرات حرارية	بروتين، غ	كربوهيدرات، غ	دهون، غ
137	7	24	0.6

*قيم غذائية لوجبة واحدة.

وجبة لذيذة وصحية

شيك غني كريمي يمكنك تحضيره في ثوانٍ؛ يوفر توازنًا مثاليًا بين بروتين عالي الجودة والمغذيات الصغرى/ الكبرى الضرورية، مما يجعلها بديلًا مثاليًا للوجبة للتحكم في الوزن.

سلسلة فورمولا 1 تحتوي على 8 نكهات رائعة. يمكنك الاستمتاع بأي منها وحتى أن تكونوا مبدعين وتمزجوها مع الفواكه والخضروات والتوابل.

لم يعد عليكم الاختيار بين الوجبات الصحية والراحة - شيك الفورمولا 1 لذيذ وسريع وسهل التحضير!

فورمولا 1

- يركز على العلم وتم تطويره من قبل خبراء التغذية
- أثبتت الدراسات السريرية أن تبديل وجبة واحدة يوميًا كجزء من قائمة مقيدة بالسعرات الحرارية ببدائل وجبة يساهم في الحفاظ على الوزن بعد خسارة الوزن*

20
فيتامين
ومعادن

3 غ
الياف
غذائية

18 غ
بروتين



فاتنيل بسكويت #0146
21 وجبة، 550 غرام



فاتنيل كاشير #0145
21 وجبة، 550 غرام



توت #0143
21 وجبة، 550 غرام



شام #2793
21 وجبة، 550 غرام



הצעת הגשה



פאניל #0141
21 وجبة، 550 غرام



קאבשנינו #1171
21 وجبة، 550 غرام



استوائي #0144
21 وجبة، 550 غرام



شوكولاتة #0142
21 وجبة، 550 غرام



21
فيتامينات
ومعادن

206
سعرات
حرارية
لوجبة خفيفة
واحدة

8 غ
ألياف
غذائية

13 غ
بروتين



شوكلاتة
7X56 غرام، 392 غرام
#2669

توت العليق وزبادي
7X56 غرام، 392 غرام
#2670

فورمولا 1 اكسبرس

- الاستمتاع بالصحة أثناء التنقل أيضًا
- يحتوي على 32% من استهلاك الألياف اليومية الموصى بها.
 - غني ببروتين الصويا والفيتامينات والمعادن الأساسية.
 - لا يحتوي على مواد حافظة صناعية ومناسب للنباتيين.
 - يستند على العلم: أثبتت الدراسات السريرية أن تبديل وجبة واحدة يوميًا كجزء من قائمة مقيدة بالسعرات الحرارية ببديل وجبة يساهم في الحفاظ على الوزن بعد خسارة الوزن*



**Heymsfield SB, et al. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 May;27(5): 537-49.
منتجات هيربالايف غير مخصصة للتشخيص أو العلاج أو الشفاء أو الوقاية من أي مرض.



10 غ
بروتين

146
سعة
حرارية

وجبة خفيفة من البروتين

هل لديك شغف للحلويات؟ أشبع رغبتك في تناول الشوكولاتة بوجبة خفيفة لذيدة غنية بالبروتين. يمكن الاستمتاع بدلال صحي قبل التمرين أو بعده.

- حوالي 140 سعة حرارية لكل وجبة خفيفة.
- 10 غرام من البروتين لكل وجبة خفيفة والتي تساعد على بناء كتلة العضلات.
- 16 غرام من الكربوهيدرات لكل وجبة خفيفة تزود الجسم بالطاقة المطلوبة أثناء التدريب.



ليمون
14 قطعة X 35 غ، 490 غ
#0260

شوكولاتة وفول سوداني
14 قطعة X 35 غ، 490 غ
#0259

فاتيل لوز
14 قطعة X 35 غ، 490 غ
#0258

وجبات خفيفة صحية

على عكس الاعتقاد الشائع، قد تفيد الوجبات الخفيفة في الواقع أولئك الذين يحاولون التحكم في وزنهم. أظهرت دراسة سريرية أن الوجبات الخفيفة الصحية والتي يتم التحكم بسرعتها الحرارية تساعد في تقليل تناول الطعام خلال اليوم الأول¹. بالإضافة إلى ذلك، انها تتاح لكم بتزويد جسمكم بالمواد المغذية!



7 غ
بروتين

4 غ
الياف
غذائية

104
سعرة حرارية
للوجة

حساء طماطم جورية

هذه الوجبة الخفيفة جاهزة في ثوانٍ وتوفر 8 أضعاف كمية البروتين مقارنة بحساء الطماطم العادي².

- 104 سعرة حرارية لكل وجبة.
- غني بالبروتين الذي يساعد في الحفاظ على كتلة العضلات.
- غني بمضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا وتدعم الجهاز المناعي.
- متبل بنكهة رائعة من أعشاب تبتيل البحر الأبيض المتوسط.



علبة 672 غرام
وجبة 21

#0155

¹ Njike et al (2016). Snack food, satiety, and weight. Adv. in Nutrition, 7(5).

² The composition of Foods; Food Standards Agency and The Institute of Food Research in the UK, 2006.

عجة بيستو مع توفو

وجبة واحدة

المكونات

- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 20 غرام من التوفو بنكهة طبيعية، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 8-6 طماطم شيري صغيرة مقطعة إلى أنصاف
- 2 بيضة بحجم M
- 1 ملعقة صغيرة من دهون البيستو
- 1 ملعقة قياس من مسحوق شوربة الطماطم غورميه
- ملح البحر، حسب الرغبة
- فلفل أسود خشن، حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. سخني ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. أضيفي مكعبات التوفو واقليها حتى تصبح ذهبية اللون.
2. أضيفي طماطم الشيري بحيث يكون نصفها المقطع متجهًا لأسفل واقليها لمدة دقيقة حتى تلتن. وانقلها إلى وعاء.
3. نخفق البيض في وعاء. نضيف دهون البيستو ومسحوق شوربة الطماطم وتبّل بالملح والفلفل ونخلطهم جيدًا حتى يصبح الخليط متجانسًا. إذا كان الخليط كثيفًا جدًا، أضف القليل من الماء.
4. سخني الملعقة الكبيرة المتبقية من زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة. عندما يصبح الزيت ساخنًا، نسكب خليط البيض ونقله حتى تظهر الفقاعات على الحواف. رشي مكعبات التوفو وطماطم شيري على نصف العجة، ونطوي نصف هلال ونقدمه على الفور.

سعرات حرارية	بروتين، غ	كربوهيدرات، غ	دهون، غ
192	11.4	5.8	12

*قيم غذائية للوجبة الواحدة.



اكتشفوا المزيد من الوصفات
المغذية واللذيذة في كتاب
الوصفات لدينا.
اطلبوا اليوم!
رقم كتالوجي 043K

فيتامينات ومعادن

الفيتامينات والمعادن هي مغذيات صغيرة مهمة ومطلوبة لمعظم التفاعلات الكيميائية التي يجريها جسمك في كل يوم. الكثير من المعادن – مثل الكالسيوم والمغنيزيوم – هي ذات أداء بنوي في الجسم*. لكن الجسم غير قادر على إنتاج كل الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها من أجل تقديم أفضل أداء له، ومن هنا تأتي الأهمية الكبرى للتغذية الصحية.

تساعد التغذية المتوازنة على تزويد الفيتامينات والمعادن الضرورية، لكن قد يكون من الصعب استهلاك كل المواد المغذية الضرورية فقط بواسطة الطعام. إضافات الفيتامينات والمعادن في كل يوم قد تساعدكم على التأكد من وصولكم إلى الكميات اليومية التي يوصى بها من هذه الفيتامينات والمعادن في كل يوم.

معظم الأطعمة التي نتناولونها تزود كمية قليلة من الفيتامينات والمعادن الضرورية. القليل منها هي أطعمة غنية بشكل خاص بالمواد المغذية كالخضار والفاكهة والحبوب. كل من هذه المواد المغذية له استخدام مختلف في الجسم، ولهذا قد يحصل أشخاص مختلفون على زيادة استهلاك الفيتامينات والمعادن الأخرى. السبانخ غني بالفيتامينات C وE، ويساعد في حماية الخلايا من الضغط الحمضي، بينما يتوفر الفوسفور والكالسيوم في الحليب واليوغورت والبنور الجيدة من أجل دعم العظام الصحية. الفيتامينات من المجموعة B** تساعد الجسم على تحويل الطعام إلى وقود** والفيتامين K يساهم في الصحة السليمة للعظام وهو مطلوب لتخثر الدم السليم.

إذا ما يجب عليّ أن
أقول؟

*الكالسيوم والمغنيزيوم مطلوبة للحفاظ على الأداء السليم للعظام والأسنان.
**الفيتامينات B1, B2, B3, B5, B6, B12 تساهم في الأداء السليم للأبيض الذي ينتج الطاقة.

سليو-يو-لوس

مزيج من الفيتامينات والمعادن وأعشاب التتبيل التي تساعد في التخلص من السموم ومنع تراكم السوائل الزائدة في الجسم



120 قرص قرص

#0111

- يحتوي على الحديد الذي يزيد من كمية خلايا الدم الحمراء، ويزود الخلايا بالأكسجين.
- يحتوي على البوتاسيوم الذي يساعد في الحفاظ على التوازن الطبيعي للفيتامينات والمعادن في الجسم. يوصى به للأشخاص الذين ينقصون الوزن - نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية، يمكن للسكر والتوتر أن يستنفد كمية البوتاسيوم في الجسم.
- يحتوي على فيتامين C، أحد مضادات الأكسدة القوية التي تساعد خلايا الدم البيضاء على مكافحة الالتهابات.
- يحتوي على طحالب اللاميناريا، التي تحتوي على مجموعة متنوعة من العناصر النادرة والمعادن المهمة، بما في ذلك اليود، لضمان أداء سليم للغدة الدرقية.



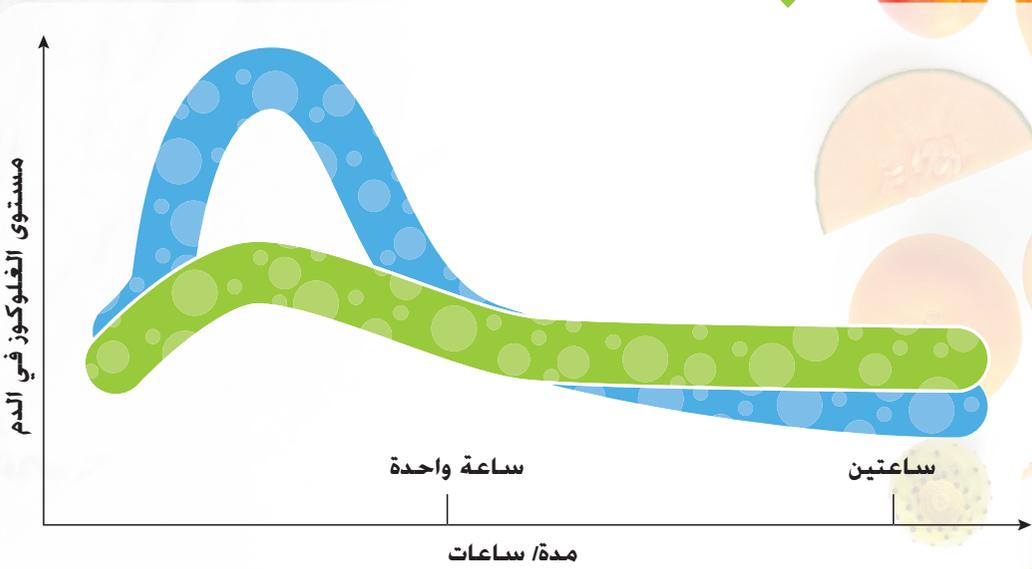
منتجات هيربالايف غير مخصصة للتشخيص أو العلاج أو الشفاء أو الوقاية من أي مرض.

ما هو المؤشر الغليكييمي؟

المؤشر الغليكييمي (Glycemic Index) يقوم بتصنيف الاطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات بحسب تأثيرها على مستوى الجلوكوز في الدم. الجلوكوز في الدم مهم - إنه الوقود الاساسي للدماغ والشرابيين لديكم ويسمح لكم بالأداء العقلي والجسدي طوال اليوم وإلى أبعد حد.

أطعمة ذات مؤشر غليكييمي مرتفع ((علامة 70 وما فوق) تميل إلى أن تكون قليلة الألياف الغذائية، معالجة أو حلوة، يتم هضمها وامتصاصها بسرعة كبيرة نسبيًا ولذلك تؤدي إلى ارتفاع كبير وسريع في مستوى الجلوكوز في الدم وأيضًا إلى انخفاض قد يؤدي إلى الشعور بالجوع.

أطعمة ذات مؤشر غليكييمي مرتفع (علامة 55 وما تحت) تميل إلى أن تكون مشبعة وغير معالجة، تحتاج إلى وقت طويل من أجل هضمها وامتصاصها ولذلك تؤدي إلى ارتفاع أكثر بطئًا في مستوى الجلوكوز في الدم وتزود طاقة متواصلة أكثر.



عند اختيار الأطعمة، يجب الانتباه إلى الحمولة الغليكييمي (Glycemic Load) التي تأخذ بعين الاعتبار جودة (المؤشر الغليكييمي) وأيضًا كمية الكربوهيدرات التي تسهلونها في جرعة الطعام المتوسطة. الأطعمة ذات حمولة 21 وحدة وما فوق تعتبر ذات حمولة مرتفعة، 19-11 تعتبر متوسطة و10 وما دون تعتبر منخفضة. إن اختيار الكربوهيدرات الأكثر صحة مثل الخضار والفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة يساعد على تخفيف الحمولة الغليكييمي الشاملة في تغذيتكم ويساعد على تخفيف الوزن والحفاظ عليه.

أنواع الأطعمة بحسب الحمولة الغليكيمية*



- البطاطا المشوية
- أرز بسمتين الأرز الأبيض الأرز الكامل، الكسكس، حبيبات الذرة
- بيغلا من طحين القمح الكامل
- شعيرية الأرز الجافة المطبوخة، سباغيتي بولونيز
- كعكة الشوكولاتة، بيتزا مع إضافات بنانكيك

20
وما فوق



- رقائق الذرة الصباحية من القمح الكامل، بريخيوت الأرز
- كوسمات، بطاطا مشوية
- توت بري، موز، تين
- فستق محمص ومالح
- باغيت من طحين القمح الكامل، عجينة أوراق من طحين القمح الكامل، كرواسون، شوكولاتة مع حليب
- شعيرية الأرز، نودلز، سباغيتي من طحين القمح الكامل/الأبيض، سوشي السلمون

11-19



- بروكولي، خضار أوراق (سبانخ، بقندوس وما شابه)، قرنبيط، خيار، جزر، بازिला خضراء، فاصوليا خضراء، بطاطا حلوة مطبوخة
- أفوكادو، بطيخ، أناناس، خوخ، كرز، كيوي، تفاح
- جوز، لوز، عدس، حبوب الحمص
- خبز كوسمات، خبز من طحين القمح الكامل/الأبيض، خبز شيفون خفيف
- رقائق الذرة من القمح الكامل، سويبين الشوفان
- جينة، يوغورت، حليب كاملن حليب صويا، بوظة، فوشار
- لحم بقر، هوت دوغ، بيض، سمك، أوراق عنب محشية

10-0

الدهون الصحية

يحتاج جسمك إلى كميات صغيرة من الدهون ليعمل بشكل صحيح، ولكن هناك فرق بين الدهون «الجيدة» والدهون «السيئة».

تعتبر الدهون غير المشبعة (غير المشبعة المتعددة) مثل أوميغا 3 وأوميغا 6 أكثر صحة لأنها تساهم في امتصاص الفيتامينات وتساعد في تنظيم العمليات في الجسم مثل الحفاظ على مستويات كولسترول سليمة في الدم*. في المقابل، يسبب اتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة من الوجبات الخفيفة المصنعة واطعمة من مصادر حيوانية، مثل الزبدة واللحوم، إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم ومشاكل صحية.

لأن الدهون هي مصدر مركز للسعرات الحرارية بشكل خاص، تقترح هربالايف تناول ما يصل إلى 30٪ من السعرات الحرارية اليومية من الدهون، مع التركيز بشكل خاص على تحسين استهلاك الدهون الصحية. يوفر النظام الغذائي الغربي النموذجي كمية من الدهون المشبعة بكمية تفوق بكثير احتياجات أجسامنا، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن ومشاكل صحية أخرى.

تتواجد الدهون الصحية في الأسماك والمكسرات وزيت الزيتون والأفوكادو. للتأكد من تناول الدهون مثل أوميغا 3، حاولوا تناول السمك مرتين على الأقل في الأسبوع، بما في ذلك حصة واحدة من الأسماك الدهنية مثل السلمون أو الماكريل، كجزء من وجبة صحية ومتوازنة. ستوفر المكملات الغذائية أيضاً الفوائد الغذائية الكامنة في استهلاك الأحماض الدهنية الأساسية مثل EPA و-DHA (أحماض أوميغا 3 الدهنية) للحفاظ على صحة القلب ووظيفة الدماغ السليمة، والرؤية. وكذلك الحفاظ على ضغط دم سليم ومستويات سليمة للدهون الثلاثية في الدم.

إن ما يجب أن
أكله



يساهم الاستهلاك اليومي لغرامين من أوميغا 3 وأوميغا 6 في الحفاظ على المستويات الطبيعية من الدهون الثلاثية في الدم (DHA).



لمزيد من المعلومات، يرجى زيارتنا على
FRIENDOFTHESEA.ORG

هيربالايف-لاين ماكس

مكمل غذاء؛ يحتوي على زيوت الاسماك المستخرجة من مصادر غنية ومستدامة تحتوي أحماض أوميغا 3 الدهنية (EPA و DHA) تحتوي على مستويات عالية جدا من EPA و DHA لكل كبسولة*، والتي تفيد القلب والرؤية والدماغ. تقدم الصيغة المحسنة 5 ادعاءات رئيسية:

- زيت السمك من مصدر مستدام معتمد من قبل friend of the sea
- كبسولة نباتية هلامية
- تحتوي كل كبسولة على 375 مغ EPA و- 250 مغ DHA يساهم DHA في الحفاظ على الأداء السليم للقلب وكذلك الحفاظ على مستويات دهون ثلاثية سليمة في الدم وضغط دم سليم⁴
- يحتوي على زيوت عطرية مستخلصة من الزعتر والنعناع لمذاق منعش

✓ المساهمة في أداء سليم لعمل القلب¹
✓ المحافظة على رؤية سليمة²
✓ الحفاظ على أداء دماغ سليم³



✓ الحفاظ على مستويات طبيعية من



✓ الدهون الثلاثية في الدم²



الاستخدام اليومي يساهم في:



قريباً



30 كبسولة، 42 غرام

في المتوسط، يحتوي على 3 أضعاف أكثر من EPA و DHA مقارنة بصيغة هيربالايف السابقة. يتم الحصول على أفضل تأثير باستهلاك 250 مغ يومياً من EPA و DHA.
2 يتم الحصول على أفضل تأثير باستهلاك 250 مغ يومياً من DHA.
3 يتم الحصول على أفضل تأثير باستهلاك 2 غ يومياً من EPA و DHA.
4 يتم الحصول على التأثير المفيد بتناول 3 جرام يومياً من EPA و DHA.
لا تتجاوز 5 غرام استهلاك يومي من ال- EPA و DHA.

منتجات هيربالايف غير مخصصة للشخيص أو العلاج أو الشفاء أو الوقاية من أي مرض.



تفاح، 213 غرام، 30 وجبة

#2864

15
سعة
حرارية

5 غرام
ألياف
غذائية



ألياف

الألياف الغذائية هي نوع من الكربوهيدرات المركبة التي لا يتم هضمها وتلعب دوراً مهماً جداً في الحفاظ على الهضم السليم. هناك نوعان من الألياف الغذائية: الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان. الألياف القابلة للذوبان تمتص الماء ولها تأثير إيجابي على مستويات السكر في الدم وتساعد في تنظيم مستويات الكوليسترول. تمر الألياف غير القابلة للذوبان عبر الجهاز الهضمي وتهيج الأمعاء وبالتالي تساعد الجسم على التخلص من السموم والأطعمة غير المهضومة. نظراً لأنه أهم عامل غذائي للحفاظ على أداء جهاز هضمي سليم، فإن الاستهلاك اليومي الموصى به للبالغين هو ٢٥ غرام من الألياف الغذائية يومياً. ومع ذلك، تظهر الدراسات أن 72% من الرجال و- 87% من النساء لا يستهلكون هذه الكمية. إذا كانت كمية الألياف الغذائية التي تتناولها حالياً منخفضة، فقم بزيادتها تدريجياً واشربوا المزيد من الماء.



مسحوق الألياف الغذائية

طريقة لذيذة لزيادة استهلاك الألياف اليومية ودعم جهاز الهضم الصحي.

- يحتوي على ألياف قابلة للذوبان التي تساهم في تخفيف مستويات الكوليسترول وتنظم مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم، وألياف غير قابلة للذوبان، تساهم في حركة المواد في الجهاز الهضمي ومثالية في حالات الإمساك والحفاظ على الوزن.
- يحتوي على كرنيتين - حمض أميني أساسي يساعد على تخفيف الوزن ويساهم في إنتاج الطاقة من نسيج الدهن.
- تركيبة من دون سكر ومن دون محليات اصطناعية.
- يُشرب مع الماء أو يُخلط مع شيك مسحوق تحضير المشروب فورمولا 1 الذي تفضلونه.



1 بائيل الهيئة الأوروبية لسلامة الأغذية (EFSA) حول منتجات الحمية والتغذية والحساسية. 1462: 3 (8) Journal EFSA 2010
2 الاستطلاع الوطني للتغذية والحمية في بريطانيا (NDNS)
القيم الغذائية لكل 7 غ (ملعقة مسطحة مع 150 مل من الماء)

المغذيات النباتية

مواد طبيعية تمنح الفواكه والخضروات النكهة واللون والرائحة المميزة لهم، وتتواجد بشكل طبيعي في المكونات النباتية المعروفة باسم المغذيات النباتية. تعمل العديد من المغذيات النباتية كمضادات للأكسدة، مما يساعد على حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي.

سيضمن اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على 5 حصص على الأقل من الفواكه والخضروات الملونة يوميًا الحصول على جميع العناصر الغذائية الأساسية، وستسمح لكم بالاستمتاع بفوائد المغذيات النباتية في طعامك. تأكد من تضمين مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات في نظامك الغذائي.

تذكروا الجملة: «كلوا فاكهة وخضروات بألوان قوس قزح». تتمتع الفواكه والخضروات بشاكلة فريدة من المغذيات النباتية، ولكن يختلف أيضًا مستوى النشاط المضاد للأكسدة، لذلك يوصى بتناول الخضار والفواكه من جميع الألوان، مما يوسع نطاق المكونات التي يمتصها الجسم.

إن هذا يجب أن
أكل؛



شيز اندرا بلس غني بالفيتامينات ومضادات الأكسدة

يعد الحفاظ على صحة جهاز المناعة ودعم جسمك بالفيتامينات أمراً مهماً للحفاظ على نمط حياة نشط وصحي. شيز اندرا هو مكمل غذائي يوفر مزيج من حبوب شيز اندرا (شيز اندرا صينية)، فيتامينات C و E وبيتا كاروتين والسيلينيوم ومضادات الأكسدة القوية التي تساعد على تقوية جهاز المناعة.

يوفر 100% من الاستهلاك اليومي
من فيتامينات C و E
لدعم جهاز مناعة سليم وصحي.

- يحتوي على حبوب شيز اندرا التي تحتوي على عدد كبير من المكونات النشطة، مع خصائص قوية مضادة للأكسدة.
- يحتوي على فيتامينات E و C وبيتا كاروتين والسيلينيوم.
- يحسن مقاومة الجسم للإجهاد والتلوث ومسببات الحساسية.
- يساعد على حماية الكبد والتغلب على التعب.



60 قرص
#0022

فيتامينات
E-I C

بيتا
كاروتين
والسيلينيوم

فيتامين C

يساهم في الأداء السليم
لجهاز المناعة

فيتامين E

يساعد في حماية الخلايا
من الإجهاد التأكسدي

1 تحتوي العديد من المغذيات النباتية على النحاس والمنغنيز والريبوفلافين (B2) والسيلينيوم وفيتامين C وفيتامين E والزنك، التي تساهم في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي.

2 يساهم النحاس / المنغنيز / الريبوفلافين / السيلينيوم / فيتامين C / فيتامين E - الزنك في حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي.

منتجات هيربالايف غير مخصصة للتشخيص أو العلاج أو الشفاء أو الوقاية من أي مرض.

ترمو - كومبليت



90 قرص

#0050

- يدعم الأيض ويساعد على زيادة إحساس اليقظة والنشاط في الأنشطة اليومية
- يحتوي على مزيج فريد من الشاي الأخضر والكاكاو والمثمة والذي يدعم عملية الأيض ويمنحك دفعة حيوية.
- يحتوي على فيتامين C الذي يساعد على تقليل التعب.
- يحتوي على 82 مغ من الكافيين لكل وجبة، منبه ومساعد في تحسين التركيز*.
- يحتوي على خلاصة الفصة - مصدر غني بالكالسيوم، المغنيسيوم والبوتاسيوم وبيتا كاروتين.

كافيين

فيتامين C



HERBALIFE. תרמולייף

Thermo Complete

טבליות על בסיס תה ירוק,
קקאו ומטה תוסף תזונה
כמות קפאין גבוהה



מספר אצווה ותאריך אחרון לשימוש
מודפסים בתחתית הבקבוק או בצידו
מחלה: 90 טבליות
משקל כל טבליה: 877 מ"ג
משקל נקי: 78.9 גרם.

* יوصى بعدم استهلاك أكثر من 400 مغ من الكافيين (200 مغ للحوامل والمرضعات).
* المنتج غير مخصص للعلاج أو التشخيص أو الوقاية من أي أمراض.

تانغ كواي بلس

مركب عشبي يحتوي على جذور تانغ كواي والبابونج التي توفر معًا تقوية غذائية للمساعدة في توازن أجهزة الجسم. تانغ كاي نبات يستخدم في الطب الصيني التقليدي لدعم الجهاز التناسلي للإناث وقد يخفف الأعراض قبل وأثناء الحيض.

تانغ كواي مصنوع من جذور نبات أنجليكا سينينسيس. يحتوي الجذر على الكالسيوم وفيتامينات B والحديد والمغنيسيوم والدهون الأساسية. تساعد الخصائص العشبية اللطيفة للتانغ كواي على زيادة تكيف الجسم مع المواقف الشديدة أو المشبعة بالاجهاد وبالتالي الحفاظ على التوازن الطبيعي



60 قرص

#0003

- يدعم الجهاز التناسلي الأنثوي *
- يساعد في تخفيف أعراض متلازمة ما قبل الحيض.
- يدعم استرخاء العضلات ويساعد على النوم المريح.

كافيين

فيتامين B

* المنتج غير مخصص للتشخيص أو العلاج أو الشفاء أو الوقاية من أي أمراض.

السوائل

إن جسم الإنسان يتكوّن من الماء بنسبة 60%، ومعظم التفاعلات الكيميائية في الجسم تحتاج إلى الماء كي تحدث. كما يتم استخدام الماء لنقل المواد المغذية إلى الخلايا ومن أجل التخلص من المواد التي لا حاجة لها، فإن الجسم يحتاج إلى الماء أيضاً من أجل الحفاظ على درجة حرارة الجسم ودعم احتكاك المفاصل والأعضاء والأنسجة. معظم ردود الفعل الكيميائية في الجسم تحدث داخل الماء أيضاً*.

إن عدم شرب ما يكفي من السوائل قد يؤدي إلى تأثيرات سلبية على الجسم، لذلك، من أجل الحفاظ على الأداء الجسدي والإدراكي السليم، حاولوا شرب الكمية التي يُنصح بها من 2 لتر من السوائل في اليوم. بشكل مثالي، يجب أن يكون هذا السائل هو الماء، وقد يكون أيضاً مشروب مثل عصائر الفاكهة وشاي الأعشاب فهي تعتبر أيضاً من بين كمية السوائل اليومية. يجب الانتباه إلى أن الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الماء تساعد أيضاً في الحفاظ على الترطيب. تأكدوا من أنكم تزيدون من استهلاك السوائل خلال قيامكم بالأنشطة الجسدية أو خلال الطقس الحار، من أجل استبدال ما تخسرونه خلال التعرّق.

أهمية استهلاك السوائل

20%

80%

هل تعلم؟
شرب الماء أو المشروبات الأخرى هو المصدر الرئيسي لاستهلاك المياه وتوفر حوالي 80% من الاحتياج اليومي من السوائل.

ما تبقى من الماء (حوالي 20%) يحصل عليه الجسم من الطعام والماء الذي ينتجه الجسم في عملية الأيض.

الكمية الموصى بها من الماء في اليوم *



للرجال



للنساء

*تختلف الكمية الموصى بها من الماء يوميًا باختلاف العمر والجنس ومستوى النشاط الرياضي، وحتى الأحوال الجوية

علامات الجفاف



جفاف الفم



تقلصات العضلات



الدوار



عطش شديد



الصداع



حرارة



تعب



انخفاض في كمية افراز البول أو انعدامه



ارتباك



ضربات قلب سريعة

إذا كنتم تشعرُونَ بالعطش، فهذه علامة على أنكم تتعاونون بالفعل من نقص سوائل في الجسم. شرب الماء يساهم في إنقاص الوزن، ويرفع من مستوى الطاقة، يحسن نشاط الجهاز الهضمي، يمنع جفاف الجلد ويحسن الأداء.

حقيقة

الأطعمة الغنية بالمياه

97%	خيار
95%	طمطم
91%	بطيخ
90%	جزر
90%	جريب فروت

نصائح تساعدكم على شرب مياه أكثر خلال اليوم

- حدد هدفًا محددًا - ما مقدار الماء الذي أشربه اليوم؟
- خذوا قنينة معكم في كل مكان.
- التزموا بعادات شرب منتظمة - اشربوا كوبًا من الماء مع كل وجبة / في كل صباح / قبل النوم.
- تزوّدوا بقنينة جميلة.
- أضيفوا نكهة إلى الماء - مشروب ألوفيرا مركز، قطعة ليمون، خيار.

نصيحة



يضعف الجفاف القدرة البدنية ومستوى الأداء والتنسيق خلال التدريب لذلك من المهم شرب الماء قبل التدريب وأثناءه وبعده.

نصيحة

شراب ألوفيرا مركّز

مشروب منعش يساعدكم في الحفاظ على توازن سوائل سليم

- يحتوي على 40% من مستخلص الألوفيرا الطبيعي.
- يدعم الأداء الطبيعي للجهاز الهضمي ويساعد على إزالة السموم من الجسم
- يحتوي على البابونج، وله خصائص مضادة للالتهابات، يريح ويخفف التوتر.
- نكهتان منعشتان: نكهة طبيعية بلمسة حمضيات ونكهة المانجو
- بدون ملونات طعام



مانجو 473 مل

#1065



طبيعي 473 مل

#0006

سعرين
حراريتين
لوجبة 15 مل

40%
ألوفيرا

كاشير
لمهدرين



- غطائين شراب الألوفيرا المركز
- 250 مل من الماء
- 1/2 تفاحة
- 1/4 حبة خيار
- عصير 1/2 ليمونة متوسطة
- انقع أو اخلط

دهون	كافيين	كربوهيدرات	حرارية بروتين	سعرات
غ 2.5	غ 0.2	غ 17	غ 0.5	غ 17

مشروب خفيف ومنعش



- 9 سدادات شراب الألوفيرا المركز بنكهة طبيعية
- 1 ملعقة قياس من الألياف الغذائية بنكهة التفاح
- 1 لتر من الماء
- 2 ملاعق كبيرة (30 غرام) عنبية

للتقديم: ملعقتان كبيرتان من العنبية تخلط جميع المكونات في الخلاط حتى تصبح ناعمة نضيف العنبية الكاملة ونخلط ونقدم.

دهون	كافيين	كربوهيدرات	حرارية بروتين	سعرات
غ 8	غ 0	غ 11.2	غ 0	غ 52

* القيم الغذائية لكوب 240 مل

مشروب العنبية



- غطائين من شراب الألوفيرا المركز
- 250 مل من الماء
- 1/2 تفاحة مقشرة
- 1/2 أفوكادو
- 1/2 لايم
- 1/4 حبة ليمون كبيرة
- حفنة من السبانخ
- 2/1 حفنة من البقدونس
- تخلط جميع المكونات في الخلاط حتى تصبح ناعمة

دهون	كافيين	كربوهيدرات	حرارية بروتين	سعرات
غ 8	غ 11	غ 24	غ 3	غ 180

سموزي الأخضر

مشروب نباتي قابل للذوبان

استيقظوا على مشروب نباتي منعش يحتوي على الكافيين وغني بالشاي الأخضر والأسود.

يمكنكم الاستمتاع به ساخناً أو بارداً عندما تحتاج إلى محفز للطاقة.

- يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر مع خصائص قوية مضادة للأكسدة. يوفر فيتامين E الذي يساعد في خفض ضغط الدم والكوليسترول والسكر في الدم.
- مستخلص الشاي الأسود الذي يحسن النشاط العقلي ويخفف التعب ويحفز عملية الأيض في الجسم.
- يحتوي على الكافيين الذي يحفز بشكل فعال ويساعد في تحسين الأيض.



6
سعات
حرارية



ليمون 50 غرام
#0255



نكهة طبيعية 50 غرام
#0106



عليق 50 غرام
#0256



خوخ 50 غرام
#0257

* يوصى بعدم تناول أكثر من 400 مغ من الكافيين يومياً (200 غم للحوامل والمرضعات).
منتجات هيربالايف غير مخصصة للتشخيص أو العلاج أو الشفاء أو الوقاية من أي مرض.



شاي أعشاب دافئ

اغلوا لترًا من الماء وانقعوا فيه التوت البري المفضل لديكم. أضيفوا 2 ملاعق صغيرة من مشروب نباتي قابل للذوبان بنكهة العليق. دافئ ومريح، هذا الدلال المثالي دون الشعور بالذنب. لأمسية استرخاء.

دهون	كافيين	كربوهيدرات	بروتين	حرارية بروتين
0 غ	85 غ	1.3 غ	0.2 غ	6 غ



شاي بارد منعش

انقعوا بذور الرمان في ماء مغلي وبضع شرائح برتقال في لتر من الماء طوال الليل. أضيفوا الثلج وملعقتين صغيرتين من المشروب النباتي بنكهة الليمون وبذور الرمان الطازجة واستمتعوا بمشروب منعش مثالي ليوم صيفي حار.

دهون	كافيين	كربوهيدرات	بروتين	حرارية بروتين
0 غ	85 غ	1.4 غ	0 غ	6 غ

سلسلة من منتجات العناية لتنظيف البشرة وزيادة رطوبتها.

يحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن، بالإضافة إلى المستخلصات النباتية والزيت العطري. يلمظ البشرة مشرق روائح منعشة وأسرة. إحداث تغيير في مظهر الجلد بالفعل بعد أسبوع من الاستخدام.



#0773 قناع كلاي مطهر مع النعناع

قناع بنسج كريمي؛ غني بطين البنتونيت لإزالة الأوساخ وامتصاص الدهون من. البشرة العادية إلى الدهنية

#0766 جيل تنظيف يركز على الحمضيات

التنظيف العميق مع حبيبات. يجدد وينعش البشرة ويمنحها مظهرًا مشرقًا وصحيًا. البشرة العادية إلى الدهنية

#0765 جيل تنظيف يركز على الألوفيريا

مستحضر منظم مع الألوفيريا لتهدئة بشرة الوجه. يزيل المكياج بسهولة ويترك بشرة الوجه نظيفة ومنتعشة. للبشرة العادية إلى الجافة

#0770 جيل لشد العينين

يساعد في تحسين مظهر البشرة الناعم حول العينين. يحسن تماسك ومرونة بشرتك.*

#0767 ماء وجه منعش

ماء الوجه غني بالآلوفيريا، بدون كحول برائحة الحمضيات؛ يمنح البشرة رطوبة ونضارة.

#0829 سيروم تخفيف الخطوط التجاعيد

سيروم يساعد في تقليل علامات تقدم العمر الظاهرة.*

*تم اختبار العينة على المفحوصين من أجل الصلابة والمرونة في القياس البصري وتقييم الخبراء على فترات تتراوح بين 7 و 42 يومًا. وسط 45% من المفحوصين، لوحظ تحسن في تماسك/ مرونة الجلد تحت العينين بعد 42 يومًا.

من الجيد ان تعلم

لاحتوي منتجات العناية بالبشرة لدينا على البارابين والكبريتات. تم اختيار المنتجات من قبل أطباء الجلد



#0828 ☀️ SPF30 كريم ترطيب حماية

مرطب ذو حماية طويلة الأمد، يترك البشرة ناعمة وطرية. يوفر حماية ضد أشعة A/UVB.

#0771 كريم ترطيب العينين

يساعد في تقليل ظهور التجاعيد والتجعدات حول العينين. منطقة معرضة للجفاف نتيجة وجود كمية صغيرة من الغدد الدهنية.

#0827 🌙 كريم ترطيب الليلي

كريم غني يساعد على تغذية الرطوبة على المدى الطويل ويسمح لك بالاستيقاظ مع بشرة أنعم وأطرى.

#0772 غسل مقرر حبيبات البرية

غسل مع حبيبات التوت البري لتجديد بشرة الوجه بشكل فوري. غني بمضادات الأكسدة، يزيل خلايا الجلد الميتة وبالتالي يساهم في تجديد وانتعاش البشرة.

#0830 ☀️ كريم ترطيب الإشراق اليومية

مستحلب مرطب يمنح البشرة لمعان طبيعي وإطالة متألقة وصحية.

Herbal Aloe

مجموعة منتجات العناية
التي تعتمد على الألوفيرا
والمكونات الطبيعية

توفر التغذية الخارجية المناسبة للشعر والجسم
للحصول على المظهر الأمثل وللحفاظ على مظهر
صحي وحيوي!

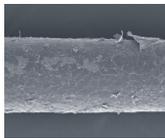


نتائج دراسة

- يترك الشعر أقوى 10 أضعاف
- يقلل من تكسر الشعر بنسبة حوالي 90%

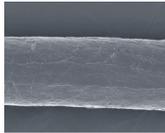
قبل

بنية الشعر تالفة
بشكل خاص.



بعد

تحسن كبير في
بنية الشعر.



تقوية وترميم الشعر

شامبو ألوفيرا مقوي للشعر #2564

- يقوي الشعر 10 أضعاف بعد استخدام واحد فقط.*
- يقلل من تكسر الشعر بنسبة 90% مع بروتين القمح المهدرج.
- يساعد على حماية وإصلاح وتقوية الشعر.*
- صيغة تحافظ على اللون.

مطري ألوفيرا لتنعيم الشعر #2565

- بعد استخدام واحد فقط.
- مطري غني بروتين القمح المتقدم.
- صيغة تحافظ على اللون.

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

من الجيد ان تعلم

لاحتوي منتجاتنا للعناية بالشعر والبشرة
على البارابين والكبريتات.



التنظيف والعناية بالبشرة

#2563 كريم اليدين والجسم ألوفيرا

- ثبت سريريًا أنه يرطب البشرة، من أجل تغذية عميقة.
- رطوبة طوال اليوم.
- تمتص البشرة الألوفيرا وزبدة الشيا الإفريقية بسرعة وتترك البشرة ناعمة وملساء.

#2566 صابون الاستحمام والجسم ألوفيرا

- ينظف بلطف دون إزالة الزيوت الأساسية من الجلد.
- مزيج من الألوفيرا وزيت الزيتون وفيتامينات A, C و E لتغذية البشرة.
- عطر نظيف ومنعش.

#2562 جل الألوفيرا المهدئ

- أثبتت قدرته على تنعيم البشرة.
- غني بالالوفيرا والنباتات المطرية، المرطبة.
- بدون عطر.

#2561 غسول اليدين والجسم ألوفيرا

- المنظفات اللطيفة المستخرجة من النباتات.
- ثلاثة مواد مرطبة ومطرية تساعد على تخفيف الجفاف وإعطاء البشرة رطوبة عميقة.
- يساعد مزيج من المستخلصات النباتية في الحفاظ على بشرة صحية.

اكتشفوا إمكاناتكم تغذية رياضية لا هوادة فيه

HERBALIFE



NUTRITION FOR THE
24-HOUR ATHLETE

التركيز والدقة والعمل الجاد - هذه هي الصفات التي تميز الرياضيين العظماء؛ نفس الصفات توجه فريق هربالايف في إنشاء أول مجموعة منتجات رياضية على مدار 24 ساعة .Herbalife24

هل كنت تعلم؟

الأسباب الرئيسية للإرهاق أثناء المنافسة هي انخفاض مستوى الطاقة والجفاف. يؤدي النشاط الرياضي المكثف و / أو الطويل، إلى إجهاد العضلات نتيجة استنفاد مخازن الجليكوجين (الكربوهيدرات)، وقد أظهرت الدراسات أن تناول الكربوهيدرات التي توفر الجلوكوز فوراً بعد تدريب عالي الكثافة قد يساعد في استعادة العضلات. يتم الحصول على أفضل تأثير باستهلاك كربوهيدرات بعد النشاط الجسدي، ما مجموعه ٤ غرام لكل كغم من وزن الجسم، خلال الأربع ساعات الأولى وما لا يزيد عن ٦ ساعات

القوة الدافعة وراء مجموعة متنوعة من منتجات Herbalife24 هو الدكتور جون هيز، مدير منتجات كبير في هربالايف. كعداء سباقات منافس أيضاً في ركوب الدراجات والتزلج على الجليد، يعرف هيز تماماً ما المطلوب لتلبية الاحتياجات الغذائية للرياضيين.

خط منتجات الرياضة

Herbalife24

إن كنتم من هواة الرياضة أو رياضيين محترفين، ستجدون في خط المنتجات هيربالايف 24 ما تحتاجون له من أجل مساعدتكم على التجهز والتدريب والتعافي. بفضل خط منتجات التغذية الأول في السوق المخصص لـ 24 ساعات، لا مفاجأة بأن يختاره أكثر من 190 فريق رياضي ورياضيين وأحداث رياضية حول العالم، فهي تستخدم منتجات هيربالايف 24 التي تساعدنا على تحقيق أفضل النتائج.

الجودة والسلامة

تم فحص كل المنتجات ضمن خط منتجات هيربالايف 24 للكشف عن وجود مواد ممنوعة من قبل جهة ثالثة مستقلة. للمزيد من التفاصيل راجعوا ملصق المنتج.



HERBALIFE
24

PRO MAX

مشروب غني بالبروتين للتعافي

تغذية رياضية

Rebuild your strength



190
سعرة
حرارية

25 غ
بروتين

مشروب غني بالبروتين للتعافي يستخدم بعد تمارين القوة

- ✓ للاستخدام بعد التمارين اللاهوائية.
- ✓ يحتوي على 25 غ من البروتين الذي يساهم في النمو والمحافظة على كتلة العضلات.
- ✓ الحديد الذي يساهم في الايض السليم، وإنتاج الطاقة، والإنتاج السليم لخلايا الدم الحمراء ونقل الأكسجين في الجسم.
- ✓ لا يحتوي على ملونات طعام أو منكهات أو محليات صناعية.
- ✓ يحتوي على 190 سعرة حرارية لكل وجبة.

1437

1 كغم

شوكولاتة

Fuelling your inner athlete

219

سعة حرارية

22

فيتلينات ومعلن

18 غ

بروتين

أعيدوا تزويد الرياضي الذي بداخلكم بالوقود

- ✓ استمتعوا بمشروب لذيذ غني ببروتين الحليب عالي الجودة الذي يساهم في نمو كتلة العضلات والحفاظ عليها.
- ✓ يحتوي على المغنيسيوم الذي يساهم في الأداء السليم للعضلات وتصنيع البروتين.
- ✓ يحتوي على 22 نوع من الفيتامينات مثل فيتامين D الذي يساهم في الأداء السليم لجهاز المناعة.
- ✓ يحل الشيك محل الوجبة المثالية المتوازنة للأشخاص النشطين



1432

غ 524

فاتيل

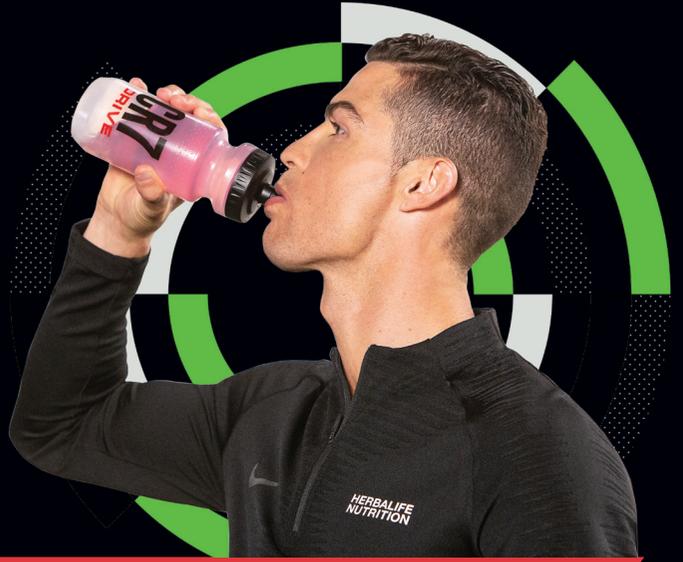
مشروب رياضية

CR7 DRIVE



HERBALIFE NUTRITION

Cristiano Ronaldo
CRISTIANO RONALDO
 HERBALIFE—SPONSORED ATHLETE



“TO BE THE BEST YOU NEED THE BEST”

اخترقوا حدود قدرتكم



يساهم الدمج بين الكربوهيدرات والالكتروليتات في الحفاظ على أداء التحمل أثناء التدريب المطول.
 **تعمل محاليل الكربوهيدرات والالكتروليتات على تحسين امتصاص الماء أثناء النشاط الرياضي.
 *** يساهم فيتامين B1 و B12 في الأيض الطبيعي للطاقة.

- مشروب هيبوتوني لذيذ ومنعش للشرب أثناء التمرين.
- مزيج من الكربوهيدرات والالكتروليتات أثبت قدرته على تحسين أداء التحمل*.
- يحسن امتصاص الماء أثناء التدريب** ويساعد في الحفاظ على توازن مناسب للأملاح والسوائل، تحتوي الصيغة على الكتروليتات أساسية على:
- 249 مغ من الصوديوم و 142 مع من المغنيسيوم لكل وجبة. يحتوي على 100% من الحصة اليومية الموصى به من فيتامينات B12 و- B1 التي تساهم في الأيض السليم وإنتاج الطاقة***.
- أقل من 100 سعرة حرارية لكل وجبة ويساعد في إدارة السعرات الحرارية التي تتناولونها.
- نكهة آساي، بدون نكهات أو محليات صناعية.

* شلوب سل فحيميوتو عم الكتروليتيس تورم لشميرره عل بيغويو هيسبيلت بمهلر ايمون مموشر.
 ** تميموت فحيميوتو-الكتروليتيس مشفرتو ات سفيغت الميس בזمن فعيلوت عوفنت.
 *** وسمين 1-12 تورميس لخلوف حوميريس رجيل شمئب انرغيره. : عرر هتيمسوتو لتوزنه.

HERBALIFE 24
 NUTRITION FOR THE 24-HOUR ATHLETE

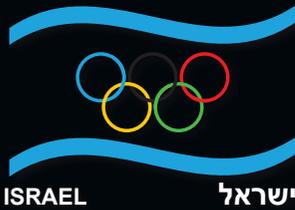
رقم كتالوجي 1466

540 غ

اللجنة الأولمبية في إسرائيل

جيلي لوستيج

المدير العام، للجنة الأولمبية



ISRAEL

ישראל

OFFICIAL PARTNER



”أصبحت هرباليف جزءاً من الأسرة الأولمبية الإسرائيلية وشريكة مخصصة للطريق. نحن نقدر بشدة دعم الشركة لسنوات عديدة في اللجنة الأولمبية في إسرائيل إضافة إلى عدد من الرياضيين شخصياً. هرباليف جزء لا يتجزأ منا لذلك قررنا توسيع التعاون الناجح بيننا على مدى السنوات الثماني المقبلة، في الطريق إلى الألعاب الأولمبية باريس 2024 وفي لوس أنجلوس عام 2028. تعتبر التغذية المنضبطة عنصراً مهماً في الغلاف الطبي الذي يرافق الرياضيين، وهو عامل مهم في نجاحهم. تعتبر هرباليف شركة رائدة في مجالها في العالم وتجد في دعم الرياضة الأولمبية في إسرائيل ارتباطاً طبيعياً بقيمة العلامة التجارية المتمثلة في التميز والريادة”

أيال وينشتاين

أخصائي تغذية السريرية ورياضية RD.MSc.

رئيس قسم التغذية للرياضيين الأولمبيين في إسرائيل

في السنوات الأخيرة، تراكم قدر كبير من المعلومات حول العلاقات المتبادلة بين التغذية والرياضة. التغذية الرياضية ضرورية للحفاظ على صحة رياضي الإنجازات، لتحسين التعافي بين التدريبات وأثناء المسابقات والوصول إلى أقصى قدراتهم في الأداء. خلال المسابقات والتدريبات المطولة، قد يصاب رياضي الإنجاز بنقص غذائي وبسبب ضعف في توافر الغذاء الغني بالمكونات الغذائية في موقع التدريب. لذلك، تتضمن بعض الإرشادات الغذائية استخدام المكملات الغذائية كمكمل لنظام غذائي متوازن.

اللجنة البرياوليمبية في إسرائيل

ياجيل ليندر

رئيس قسم الإنجاز، الطواقم البارالمبية



הוועד
הפראולימפי
הישראלי



”لقد أدى السعي وراء التميز في الرياضة في العصر الحديث إلى زيادة وعي الرياضيون والطاقم الطبي والمهني لمتطلبات المتزايدة والفريدة الناتجة عن الانخراط في الرياضات التنافسية. كجزء لا يتجزأ من إعداد رياضي الإنجاز للمسابقات، يتم التركيز بشكل خاص على تركيب الفريق ونوعية التغذية. يتم مساعدة الرياضيين البارالمبيين من خلال منتجات هرباليف كجزء من قائمة نظامهم الغذائي المعتاد قبل التدريب وأثناءه وبعده وتهدف المسابقات إلى تحسين قدرات الأداء وتمكين التعافي الأمثل بعد بذل مجهود بدني وتجنب أو تقصير مدة ظهور الإصابات الرياضية.“

إيلانا كارتيش

مصارعة سيدات، نائبة بطلة أوروبا 4 مرات على التوالي بين السنوات 2013-2016

تزوّدني التغذية السليمة بالطاقة للعمل بأحمال عالية في التدريبات المكثفة، وتسمح لي بإعداد نفسي إلى أقصى حد للمعركة، جسديًا وعقليًا.

الشعار: "الرياضي الحقيقي هو الذي لا يسير على الطريق فحسب، بل يصبح هو الطريق نفسه"



شاحار ساجيف

رياضي السباق الثلاثي، عضو الوفد الإسرائيلي للألعاب الأولمبية، طوكيو 2021

جسدنا هو معبّدنا، وعليّنا أن نفعل كل ما في وسعنا للحفاظ عليه في أفضل حالة صحية وجسدية وعقلية وغذائية. من المهم بالنسبة لي أن أتأكد من منح جسدي ما يحتاجه بالقدر المناسب وفي الوقت المناسب لمساعدته على التعافي والتحسين الجسدي، لتحقيق نتائج أفضل.

شعار: "لا تخافوا من الفشل، الفشل فرصة لتحسين الذات وفرصة للبدء من جديد بطريقة أفضل"



صفحة
27/26



فورمولا 1

#0144	550 غرام	الفواكه الاستوائية	#0141	550 غرام	فانيليا
#0145	550 غرام	فانيليا كوشير لمهادرين	#0142	550 غرام	شوكولاتة
#2793	550 غرام	شمام	#0143	550 غرام	توت
#1171	550 غرام	كابتشينو	#0146	550 غرام	كريم بسكويت

صفحة
31



حساء طماطم غورمية

21 وجبة
علبه 672 غرام

#0155

صفحة
39

قريباً



هيربالايف-لاين

30 كبسولة، 42 غرام

صفحة
23



مسحوق البروتين

240 غرام

#0242

صفحة
29/28



فورمولا 1 اكسبرس

شوكولاتة
التوت البري والزبادي

#2669
#2670

صفحة
30



وجبات بروتين خفيف

كل عبوة تحتوي على 14 وجبة خفيفة

شوكولاتة الفول السوداني
فانيليا ولوز
ليمون

#0259
#0258
#0260

صفحة
48



مشروب الوفيرا نباتي

#0006 بنكهة طبيعية 473 مل
#1065 مانجو 473 مل

صفحة
45



تانغ كواي بلس

#0003 60 قرص

صفحة
44



ترموا كومبليت

#0050 90 قرص

صفحة
43



شيزاندر ابلس

#0022 60 قرص

صفحة
41/40



مسحوق الألبان الغذائية بنكهة التفاح

#2864 30 وجبة، 213 غرام

صفحة
35



Cell-U-Loss

#0111 120 قرص

صفحة
50

مشروب نباتي قابل للذوبان

#0106 أصلي 100 غرام
#0255 ليمون 50 غرام
#0256 عليق 50 غرام
#0257 خوخ 50 غرام



صفحة
53/52

هربالايف SKIN

1. جيل تنظيف يركز على الألويفرا 150 مل #0765
2. جيل تنظيف يركز على الحمضيات 150 مل #0766
3. غسول مقشر حبيبات الزرية 120 مل #0772
4. قناع كلاي مطهر مع النعناع 120 مل #0773
5. ماء وجه منعش 50 مل #0767
6. سيروم تخفيف الخطوط التجاعيد 50 مل #0829
7. جل شد العينين 15 مل #0770
8. كريم ترطيب العينين 15 مل #0771
9. كريم ترطيب الإشراق اليومية 50 مل #0830
10. كريم ترطيب حماية SPF30 #0828
11. كريم ترطيب الليلي 50 مل #0827



صفحة
55/54

هربالايف ALOE

1. شامبو مقوي 250 مل #2564
2. بلسم مقوي 250 مل #2565
3. صابون الاستحمام والجسم الويفيرا 1 وحدة #2566
4. غسول اليدين والجسم الويفيرا 250 مل #2561
5. كريم اليدين والجسم ألويفرا 250 مل #2563
6. جل مهدئ 250 مل #2562



فورمولا 1 رياضة

#1432 فانيلا 524 غرام

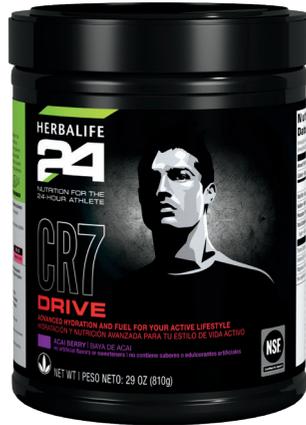
بروماكس - PRO MAX

#1437 شوكولاتة 1 كغم



مشروب رياضي خافض للضغط CR7 DRIVE

#1466 اساي 540 غرام



Motivation
is what gets you started
commitment
is what keeps you going

