

Herbalife

BROȘURA DE PRODUSE

2023





18

Cuprins

04 | Cine este Herbalife?

Câteva cuvinte despre noi

18 | Mic dejun sănătos

Începe-ți ziua cu nutriții potrivite

22 | Proteine

Acum e mai ușor să gătești ceva gustos și hrănitor

46 | Vitamine & Minerale

Integrează în dieta ta gama noastră de suplimente nutritive

52 | Grăsimi sănătoase

Fă diferența între grăsimile sănătoase și cele nesănătoase

54 | Fibre

Suplimente pentru susținerea sistemului digestiv

60 | Fitonutrienți

Phyto Complete muncește din greu, pe tot parcursul zilei, la fel ca și tine.

64 | Hidratare

Cum să-ți asiguri necesarul de lichide

68 | Frumusețe / Îngrijire

Produse care te ajută să-ți menții pielea și părul într-o stare optimă

74 | Nutriție sportivă

Nutriție sportivă pe durata întregii zile





Nutriție completă

Atunci când achiziționezi produse Herbalife, nu faci doar o achiziție unică, este parte a unui plan de nutriție pe termen lung care are ca obiectiv îmbunătățirea stării de bine în general – atât în interior, cât și în exterior.

Corpul tău poate funcționa la potențialul său maxim doar atunci când este alimentat cu nutrienți corecți. Nu este ușor să obții acești nutrienți doar din alimente, gama noastră de produse este concepută astfel încât să completeze necesarul de nutrienți printr-o combinație perfect echilibrată a tuturor elementelor nutriționale esențiale, la care se adaugă sprijinul antrenorului tău care te va ajuta cu recomandări 1-la-1 pentru a-ți menține obiectivele alese de tine.

1**Proteine**

Pag 20-45

2**Vitamine & minerale**

Pag 46-51

3**Grăsimi sănătoase**

Pag 52-53

4**Fibre**

Pag 54-59

5**Fitonutrienți**

Pag 62-63

6**Hidratare**

Pag 64-67

Nutriție & educație

O schimbare a stilului de viață poate fi dificilă. Există persoane care își pot îndeplini obiectivele pe cont propriu, dar cele mai multe au nevoie de susținere. A avea un mentor lângă tine poate face diferența în obținerea rezultatelor.

“Distribuitorii fac diferența”

Oferta noastră este completă!

Cu produse disponibile doar prin intermediul Distribuitorilor noștri independenți, vei beneficia în acest fel și de expertiza lor. Indiferent dacă dorești să îți îmbunătățești forma fizică sau să îți gestionezi greutatea, legătura personală cu Distribuitorul tău îți va oferi o direcție clară și un plan personalizat pentru a-ți atinge obiectivele de sănătate, precum și sprijin din partea comunității, motivație, încurajare și responsabilizare.

Această abordare suplimentară de implicare 1-la-1 este ceea ce diferențiază Herbalife de alte companii de nutriție





Diferența pe care o face Distribuitorul



Implicare
1-la-1



Sprijin
permanent



Sfaturi
constante



Susținere din
partea experților
noștri



Sfaturi avizate
și relevante



Stabilirea standardelor

Există un motiv pentru care Herbalife este marca #1 în lume la nivel mondial în nutriție pentru wellbeing și un stil de viață activ.

Produsele noastre sunt susținute de știință pentru a sprijini obiectivele personale de sănătate și nutriție, împreună cu marca noastră Herbalife24 dezvoltată special pentru a susține nevoile nutriționale ale sportivilor, persoanelor care obișnuiesc să meargă la sală și celor pasionați de fitness.

Ingrediente de cea mai bună calitate

Folosim doar ingrediente de cea mai bună calitate de la fermieri care dețin și controlează standarde înalte în procesul de plantare și conservare. Ingredientele de calitate produc produse premium în care clienții noștri au încredere. Produsele noastre, procesul de producție și modelul de afaceri au primit numeroase premii internaționale, marcând standardele noastre de înaltă calitate.



ISO 17025 certifică capacitatea tehnică a laboratoarelor și consistența rezultatelor.



Fiecare produs Herbalife24® este testat în loturi de către o terță parte independentă pentru a proba absența substanțelor interzise. Pentru mai multe informații, te rugăm să citești eticheta produsului.

Susținute de știință





Experți de talie mondială

Produsele noastre sunt susținute de știință și de o rețea globală de peste 300 de experți și doctori în nutriție, știință și sănătate care asigură calitatea și respectarea strictă a reglementărilor guvernamentale. Ghidați de cercetări, orientați spre calitate, fără compromisuri, oferim excelență din toate punctele de vedere.



Verificate și testate

Testăm, retestăm și testăm iar – asta facem! Atât pe plan intern cât și prin organizații terțe de certificare, obținem validarea că produsele noastre sunt cele mai bune din categoriile respective.





**Produse
excelente
câștigă premii
excepționale**

**Devotamentul nostru față de inovație
și știință a făcut posibil ca produsele
noastre să fie premiate în întreaga lume.**



**Cel mai inovator produs de
nutriție dedicat sportivilor**

Food+ Awards, Turcia



Produsul anului

Health & Nutrition, UK



Produsul anului

Belgia



Cel mai bun înlocuitor de masă

Fitness Award, Grecia



Produsul anului

Franța & Olanda



De la sămânță

A photograph of a tea plantation. In the foreground, a woman wearing a traditional conical straw hat and a white long-sleeved shirt with a colorful floral apron is picking tea leaves. She has a large woven basket on her back. The background shows rows of tea bushes stretching up a hillside, with several other workers in similar hats visible in the distance.

la consumator

Produsele excelente din ingrediente excepționale

La Herbalife, garantăm produse de cea mai bună calitate prin procesul nostru intern de producție „de la sămânță la consumator” și procesul de asigurare a calității.

Investim în metode responsabile de cultivare, iar echipa noastră de oameni de știință și producători dedicați din întreaga lume se angajează să asigure aprovizionarea cu cele mai bune materii prime. Fiecare ingredient trece printr-un proces intern de analiză pentru a ne asigura că îndeplinește specificațiile stricte. De la fermele de ceai din China și cele de aloe din Mexic, până la fermele de soia din SUA, folosim cele mai bune ingrediente pentru a dezvolta produse remarcabile.

Sunt depuse toate eforturile pentru a ne asigura că produsele Herbalife îndeplinesc sau depășesc propriile standarde de calitate și cele ale industriei în care operăm. Puritatea și valoarea nutritivă a fiecărui ingredient sunt fără îndoială, la fel de importante ca și integritatea proceselor pe care le urmăm.



Fermierii noștri
însămânțează
câmpurile



și cultivă
pământul



pentru a asigura
calitatea,



și garanția
acesteia



până când ajunge
în mâinile tale

Grija față de și de planeta noastră

Herbalife Nutrition (HNF)



Datorită sprijinului membrilor și angajaților, HNF oferă sprijin financiar de milioane de dolari pentru 167 de orfeline, spitale, școli și organizații din peste 59 de țări. Numai în 2021, am deservit peste 216.000 de copii și comunitățile acestora.

Nutrition for Zero Hunger (NFZH)

Nutriție pentru Zero Foamete. Inițiativa noastră NFZH se aliniază obiectivului nr. 2 al Națiunilor Unite de Dezvoltare Sustenabilă – Zero Foamete. Acest obiectiv are nevoie de acțiuni îndrăznețe pentru a pune capăt foametei, până în 2030, pentru garantarea securității alimentare, îmbunătățirea nutriției și promovarea agriculturii sustenabile.



Pentru a susține acest obiectiv, sprijinim organizațiile care abordează aceste probleme, cum ar fi Feed the Children, The Hunger Project și Power of Nutrition.



oameni

Micul dejun ideal

Începe-ți dimineața cu micul nostru dejun sănătos și echilibrat – delicios, plin de nutrienți și ușor de preparat.



1. Nutriție

Formula 1, o masă sănătoasă

Oferă-i corpului tău nutriția de care are nevoie – un shake Formula 1 bogat și cremos – o masă sănătoasă, delicioasă și plină de nutrienți.



2. Hidratare

AloeMax

Hidratează-te cu un pahar de AloeMax – suc de Aloe Vera presat la rece, cu un conținut scăzut de calorii și răcoritor în mod natural.



3. Revigorare

Ceai instant pe bază de plante

Începe dimineața în forță cu un Ceai pe bază de plante. Infuzată cu ceai verde și negru, fiecare porție conține 85mg* de cafeină.



* Se recomandă să nu se depășească un aport zilnic de 400 mg de cafeină din toate sursele (200 mg pentru femeile însărcinate sau care alăptează). Nu trebuie depășită o doză de 200 mg de cafeină.

Formula 1

Conține proteine vegetale de înaltă calitate și 25 de vitamine și minerale esențiale. Shake-urile noastre înlocuitoare de masă Formula 1 sunt disponibile în nouă arome delicioase, ambalate în recipiente sau pliculețe atunci când ești în deplasare.

18 g
proteine*

5 g
fibre

25
Vitamine

Conținut
scăzut
de zahăr

220
kcal

Fără
gluten

* Când este preparat cu lapte semi-degresat



aromă de banană
21 porții
550 g #4462



aromă de Café
Latte
21 porții
550 g #4465



aromă de fursecuri
21 porții
550 g #4467



aromă de mentă și
ciocolată
21 porții
550 g #4471



aromă de zmeură
și ciocolată albă
19 porții
500 g #4469



aromă de
ciocolată fină
21 porții
550 g #4468

Ce spun clienții

„Câștigă fără îndoială
gustul și textura.”



aromă de căpsune
21 porții
550 g #4463



aromă de fructe
de pădure
21 porții
550 g #4470



aromă de cremă
de vanilie
21 porții
550 g #4466



aromă de cremă
de vanilie
30 porții
780 g #048K

Pliculețe



aromă de cremă de vanilie 7 x 26 g, 182g #053K
aromă de fursecuri 7 x 26 g, 182 g #228K
aromă de ciocolată fină 7 x 26 g, 182 g #229K

Ce spun clienții

“Atunci când combin Protein Drink Mix cu shake-ul meu F1, obțin o masă consistentă, delicioasă și cremoasă.”



Masă completă

Îmbogățește micul dejun și combină Protein Drink Mix cu Formula 1, pentru a obține o masă sănătoasă cu mai multe proteine, mai multe fibre și mai puține calorii.

Sau combină Protein Drink Mix Vegan cu Formula 1 pentru a obține o masă sănătoasă fără lactoză, 100% vegană și cu un conținut perfect echilibrat de proteine, fibre, vitamine și minerale.



**Protein Drink Mix Vegan
și Formula 1, masă sănătoasă**

24 g
proteine

26 vitamine
& minerale

Fără
gluten

aromă de cremă de vanilie

21 porții, 550 g #4466

aromă de vanilie

20 porții, 560 g #172K

Formula 1

Ciocolată și portocale

Masă sănătoasă



Aceeași formulă grozavă, dar cu o aromă festivă.

Bogat în
proteine

26 vitamine
& minerale

Fără
lactoză*

Fără
gluten

Ingrediente
vegane

21 porții, 550 g

#244K

* Când este preparat cu PDM Vegan și 300 ml apă.

Ce spun clienții

„Gama largă de arome îmi oferă
ocazia să nu mă plictisesc
niciodată de Formula 1.”



Formula 1 Gourmet cu aromă de ciuperci și ierburi

O masă bogată, caldă și nutritivă, care se prepară rapid – Formula 1 cu aromă de ciuperci și ierburi este o supă consistentă și cremoasă, plină de arome.



Bucură-te de toate beneficiile produsului Formula 1 Gourmet, o masă sănătoasă și delicioasă.

19 g
proteine*

216
kcal*

25 vitamine
& minerale

Ingrediente
vegane

Fără
gluten

21 porții, 550 g

#092K

* Când folosești shake-urile Formula 1 înlocuitor de masă pentru controlul sau menținerea greutății, te rugăm să citești atent instrucțiunile de pe eticheta produsului.



Ce spun clienții

„Este delicioasă
și cremoasă...”

O alternativă
excelentă pentru
serile reci.”

Paste cremoase cu aromă de ciuperci

Temp de preparare: 5 minute

Temp de gătire: 20 de minute



Ingrediente pentru 1 porție

2 măsuri (26 g) F1 Gourmet

1 lingură făină de porumb

100 ml lapte degresat

coaja de la ½ lămâie

40 ml apă

55 g paste penne integrale

25 g cremă smântână semi degresată

2 linguri frunze de pătrunjel tocat

piper negru

Pasul 1 Într-o cratiță, amestecă F1

Gourmet și făina de porumb, apoi adaugă 4 linguri de lapte. Se încorporează treptat laptele rămas, amestecând continuu, apoi se adaugă coaja, sucul de lămâie și 40 ml de apă. Se condimentează cu piper și se fierbe la foc mediu, amestecând timp de 1-3 minute, până se îngroașă, omogenizează și fierbe.

Pasul 2 Între timp, se pun pastele penne într-o cratiță separată și se gătesc timp de 10 -12 minute sau până când sunt gătite după gustul propriu. La final, se scurg și se adaugă în sosul de paste. Se amestecă crema de smântână și pătrunjelul și se servesc imediat, presărate cu piper.

Valori nutriționale per porție*:

Valoare energetică (kcal)	388
Proteine (g)	22.0
Grăsimi (g)	8.3
Acizi grași saturați (g)	3.3
Glucide (g)	57
Amidon (g)	49
Fibre (g)	12
Sare (g)	1.4

* Numai atunci când este preparat conform instrucțiunilor de pe etichetă, produsul nostru oferă beneficiile nutriționale complete descrise pe etichetă.

** De reținut: dacă un produs Herbalife este utilizat într-o rețetă cu preparare termică, unele niveluri de vitamine din produsul finit pot scădea în comparație cu valorile menționate pe etichetă.

Formula 1

Express Batoane nutriționale

O masă completă din punct de vedere nutrițional, ușor de transportat, aceste batoane convenabile și gustoase pot satisface atât foamea, cât și pofta de dulce.



207
kcal

25 vitamine
& minerale

13 g
proteine

7 g
fibre

Fără
coloranți
artificiali

Potrivite
pentru
vegetarieni

7 x 56 g, 392 g

#4472



Stilul de viață vegan

Dieta vegană necesită o planificare atentă a meselor pentru a asigura aportul nutrienților necesari zilnic. Aportul suplimentar de proteine, vitamine și minerale poate completa eventualele lipsuri ale acestor nutrienți.



Planifică din timp pentru a putea continua

Atunci când adopți o dietă vegană, trebuie să îți asiguri necesarul de proteine și aminoacizi esențiali, pe care îi regăsim de obicei în carne, precum și vitamina D și calciu, obținute în mod normal din lactate.

Surse bune de proteine pe bază de plante sunt fasolea, linte, cerealele integrale și tofu pe bază de soia. Cu toate acestea, spre deosebire de majoritatea proteinelor din surse animale, denumitele „complete” pentru că furnizează toți cei nouă aminoacizi esențiali, majoritatea alimentelor vegetale nu furnizează unul sau mai mulți aminoacizi esențiali (cu excepția boabelor de soia). Prin urmare este esențial să consumi o varietate mare de alimente. De exemplu, aminoacidul esențial care lipsește din fasole, mazăre și linte, se regăsește în cerealele integrale. Și, în mod similar, ceea ce le lipsește cerealelor integrale, se regăsește în fasole.



În ajutorul tău vin pudrele proteice cu ingrediente vegetale, cum ar fi **Protein Drink Mix-Vegan (p22)**. Conține proteine din soia, care vor îmbunătăți aportul de proteine, cu puține calorii. O poți adăuga în shake-uri, supe și prăjituri.

Deliciosul nostru **Tri Blend Select (p37)**, cu proteine de mazăre, semințe de in și quinoa este de asemenea un shake bogat în proteine, disponibil în două arome – banană și Coffee Caramel.

Dacă adopți o dietă vegană, trebuie să ai grijă să suplimentezi de asemenea calciul, vitamina D, fierul, zincul și vitamina B12 pentru a acoperi necesarul de nutrienți esențiali. Vezi secțiunea **vitamine și minerale (p46)**.



Nutrienți esențiali



Calciu



Vitamina D



Fier



Zinc



Vitamina B12

Protein Bake Mix

Îți plac preparatele la cuptor, dar vrei să menții o dietă sănătoasă?

Atunci încearcă noul nostru produs Protein Bake Mix – aliatul perfect care te ajută la prepararea unor gustări simple și nutritive la cuptor. Cu o aromă neutră, este un ingredient versatil care poate fi folosit atât în rețetele dulci cât și în cele sărate. Conține un amestec de ingrediente de înaltă calitate, inclusiv proteine din zer, pentru o textură ușoară și pufoasă. Acest produs gata de folosit în preparate este o alegere inteligentă pentru ca rețetele tale preferate să-ți ofere o nutriție excelentă.



Bogat în
proteine

Minerale
cheie

Fără
gluten

Potrivit
pentru
vegetariani

Fără zahăr
adăugat

480 g 20 porții

#200K



Scanează
codul QR
pentru mai
multe rețete.

Clătite



Ingrediente pentru 1 porție

24 g (2 măsuri)
Protein Bake Mix

30 ml lapte semidegresat sau apă

Pasul 1 Preîncălzește o tigaie antiaderentă, la foc mic.

Pasul 2 Amestecă 24g (2 măsuri) de Protein Bake Mix cu 30ml (2 linguri) de lapte semidegresat sau 30ml (2 linguri) de apă. O dată amestecat aluatul, toarnă-l în centrul tigăii și întinde ușor până la grosimea dorită.

Pasul 3 Gătește la foc mic timp de 2 - 3 minute până când aluatul devine auriu pe fund, apoi întoarce clătita și repetă același pas și pentru cealaltă parte.

Valori nutriționale per porție:
Cu lapte semidegresat*:

Valoare energetică (kcal)	111
Proteine (g)	11
Grăsimi (g)	2.7
Acizi grași saturați (g)	1.2
Carbohidrați (g)	9
Carbohidrați, din care zaharuri (g)	2.1
Fibre (g)	1.7
Sare (g)	0.6

Cu apă:

Valoare energetică (kcal)	96
Proteine (g)	10
Grăsimi (g)	2.2
Acizi grași saturați (g)	0.9
Carbohidrați (g)	8
Carbohidrați, din care zaharuri (g)	0.6
Fibre (g)	1.7
Sare (g)	0.5

*Numai atunci când este preparat conform instrucțiunilor de pe etichetă, produsul nostru oferă beneficiile nutriționale complete descrise pe etichetă. De reținut: dacă un produs Herbalife este utilizat într-o rețetă cu preparare termică, unele niveluri de vitamine din produsul finit pot scădea în comparație cu valorile menționate pe etichetă.

Tartă cu afine



TimP de preparare: 10 minute

TimP de gătire: 25 minute

Ingrediente pentru 8 porții

96 g (8 măsuri)
Protein Bake Mix

ulei pentru uns tava

104 g Formula 1 Sport

230 ml lapte semidegresat

100 g afine

Ustensile:

Tavă pătrată de tort, de 20 cm

Pasul 1 Preîncălzește cuptorul la 180°C/ treapta 4 și unge și tapetează tava cu hârtie de copt. Într-un castron mare, amestecă Protein Bake Mix cu Formula 1 Sport. Adaugă treptat laptele și amestecă până se omogenizează. Adaugă apoi și afinele și transferă amestecul în tava pregătită, nivelând partea de sus cu o spatulă.

Pasul 2 Se pune la copt pentru 20-25 de minute, până când tarta devine aurie, apoi se taie în opt bucăți și se lasă la răcit înainte de servire.

Valori nutriționale per porție*:

Valoare energetică (kcal)	116
Proteine (g)	11.9
Grăsimi (g)	2.7
Acizi grași saturați (g)	0.9
Carbhidrați (g)	9.8
Carbhidrați, din care zaharuri (g)	5.7
Fibre (g)	3.4
Sare (g)	0.1

*Numai atunci când este preparat conform instrucțiunilor de pe etichetă, produsul nostru oferă beneficiile nutriționale complete descrise pe etichetă. De reținut: dacă un produs Herbalife este utilizat într-o rețetă cu preparare termică, unele niveluri de vitamine din produsul finit pot scădea în comparație cu valorile menționate pe etichetă.

Băutură bogată în proteine



High Protein Iced Coffee

Fiecare lot este preparat cu atenție folosind boabe de cafea espresso 100% Robusta pentru a oferi un gust cremos și îndrăzneț. Credem că o cafea bună ar trebui să fie, în primul rând, bună pentru tine și de aceea băutura noastră are 80 mg cafeină*, 15 g proteine, nu are zahăr adăugat și are numai 80 de calorii per porție. Doar adaugă apă!

15 g
proteine
din zer

80 mg
cafeină

80
kcal

Latte Macchiato

14 porții, 308 g #012K

Mocha

14 porții, 322 g #011K



* Este recomandat să nu se depășească doza zilnică de 400 mg de cafeină din toate sursele (respectiv 200 mg pentru femeile însărcinate sau care alăptează).

Ingrediente naturale



Tri Blend Select

Shake-ul nostru savuros cu proteine din surse vegetale conține ingrediente naturale, atent selecționate, din mazăre, quinoa și semințe de in, pentru a furniza o sursă de proteine complete*, plus o sursă de fibre, vitamine și minerale.

20 g
proteine

6 g
fibre

Vitamina C

Conținut
scăzut
de zahăr

151
kcal

Banană

15 porții, 600 g #013K

Coffee Caramel

15 porții, 600 g #052K

* Adaosul de proteine din orez furnizează un conținut de proteine complete.

Echilibrul proteinelor

și importanța acestuia

Deoarece proteinele îndeplinesc funcții diferite în organism, este esențial să obții aportul zilnic corect care se calculează în funcție de greutatea și masa musculară. Proteinele sunt macronutrienți compuși din 21 de „elemente esențiale” numite aminoacizi și contribuie la creșterea masei musculare și la menținerea sănătății acesteia și a sistemului osos.



Echilibrul corect

Cea mai bună metodă pentru calculul necesarului de proteine este prin măsurarea masei corporale slabe (greutatea totală a corpului minus greutatea grăsimii corporale), dar orientativ poți folosi și greutatea totală corporală. Calculul folosind greutatea totală a corpului în kg se face prin înmulțirea valorii acesteia cu 1,5 iar rezultatul oferă un obiectiv rezonabil pentru aportul zilnic de proteine în grame. Așadar, o persoană care cântărește 64 kg ar trebui să consume aproximativ 100 g de proteine pe zi.



Surse de proteine

Soia este una dintre cele mai bune surse vegetale de proteine, deoarece furnizează „proteine complete” ce conțin toți cei 9 aminoacizi esențiali. Alte surse de proteine vegetale, precum nucile, semințele și linteia nu sunt „proteine complete”, așadar, încearcă să combini diferite proteine vegetale, pentru a obține o proporție cât mai bună de aminoacizi esențiali. Gama noastră de shake-uri sănătoase furnizează proteine complete necesare pentru a susține nevoile nutriționale.



Creșterea aportului de proteine

Orientativ, sursele obișnuite de alimente proteice conțin aproximativ 25 g de proteine, iar gustările proteice (de exemplu, Batoanele proteice Herbalife) conțin aproximativ 10 g. Când este necesar un aport mai mare de proteine, înlocuitorii de masă sau shake-urile proteice pot completa acest necesar și pot fi adaptate nevoilor personale. Alege shake-ul **Formula 1** înlocuitor de masă, **Formula 1 Gourmet** sau **Tri Blend Select** și **Protein Drink Mix Vegan** atunci când ai nevoie de variante vegane.

Completează necesarul de proteine

**Aportul zilnic de proteine poate
fi furnizat cu ușurință.**

Gama noastră de produse proteice reprezintă
o modalitate convenabilă pentru asigurarea
necesarului zilnic de proteine.





Protein Drink Mix

Un shake delicios pe bază de proteine de înaltă calitate, care poate fi amestecat cu Formula 1 sau savurat ca atare.



aromă de vanilie

21 porții, 588 g #2600



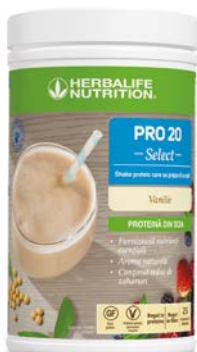
Protein Drink Mix Vegan

O băutură ultra-cremoasă cu aromă de vanilie. Mixează cu Formula 1 pentru a obține un shake înlocuitor de masă vegan sau adaugă apă, amestecă și savurează.



aromă de vanilie

20 porții, 560 g #172K



Pro 20 Select

Shake proteic complet, ideal pentru a-ți susține necesarul de proteine, fibre, vitamine și minerale



Vanilie

15 porții, 630 g #1660



Formula 3 Pudră Proteică Personalizată

Un mod simplu de îmbunătățire a aportului de proteine



40 porții, 240 g

#0242

Gustări proteice istețe

Contrar credințelor populare, gustările te pot ajuta să-ți atingi obiectivele legate de nutriție.

Mai mult, acestea reprezintă o șansă în plus de a furniza organismului nutrienții necesari. Studiile au demonstrat că atunci când servim una sau mai multe gustări sănătoase și cu un conținut caloric controlat, acestea ne ajută să mâncăm mai puțin în timpul meselor principale¹.

Supa de Roșii Gourmet

Cu ierburi mediteraneene, pentru o aromă delicioasă, această gustare se prepară rapid și îți asigură de 8 ori proteinele unei supe de roșii obișnuite.²



21 porții, 672 g

#0155



Boabe de soia prăjite

O gustare delicioasă, ușor sărată, cu calorii controlate, de savurat acasă sau când ești pe fugă. Ambalate în plicuri individuale.



12 porții, 258 g

#3143

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

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



Batoane proteice

Controlează-ți pofta de ciocolată cu o gustare delicioasă, bogată în proteine de înaltă calitate sau ia o gustare atunci când te antrenezi.

10 g
proteine

aprox 3 g
fibre

139
kcal

Ciocolată și alune	14 x 35 g, 490 g #3972
Vanilie și migdale	14 x 35 g, 490 g #3968
Lămâie	14 x 35 g, 490 g #3976



Fără a fi prăjite.



Chipsuri Proteice

aromă de smântână și ceapă

Savurează gustul fin și picant al Chipsurilor Proteice cu aromă de smântână și ceapă

12 g
proteine

Fără
gluten

Potrivite
pentru
vegetariani

10 porții, 30 g

#142K



Chipsuri Proteice

aromă de barbecue

Răsfață-ți papilele gustative cu notele subtile calde și fumuri ale Chipsurilor Proteice cu aromă de barbecue.

11 g
proteine

Fără
gluten

Potrivite
pentru
vegani

10 porții, 30 g

#141K

*50% mai puțină grăsime, comparativ cu chipsurile din cartofi prăjiți

Chipsuri Proteice



Ce spun clienții

“Satisfac pofta de gustări sărate fără a crește consumul de calorii.”



Sprijin pentru imunitate

Mai avem multe lucruri de învățat
despre sistemul imunitar, însă
ce știm în acest moment este
că are legătură cu nutriția și
sănătatea intestinului.



Protejarea corpului tău

Ceea ce mâncăm, locul în care trăim, cât dormim, cum facem mișcare, chiar și cei alături de care trăim, toate acestea provoacă reacții chimice care ne pot afecta corpul.

Aproximativ 70-80% din celulele sistemului imunitar sunt localizate în intestin*. Sistemul nostru imunitar este situat în apropierea intestinelor, care monitorizează aportul alimentar și modul în care organismul îl folosește. Prin urmare, este esențial ca dieta noastră să includă vitamine, minerale și alți nutrienți potriviți, menținând în același timp un stil de viață sănătos.

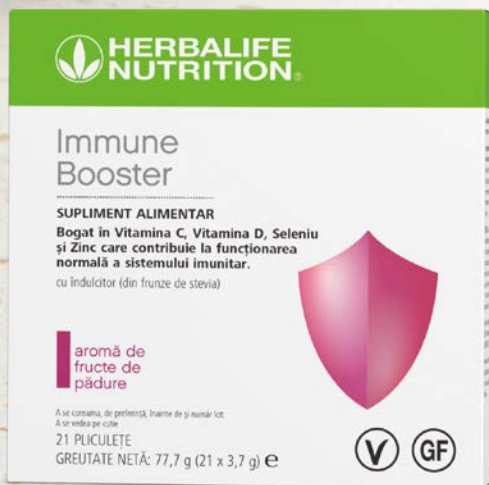
Cele patru grupe esențiale de nutrienți care ajută la întărirea sistemului imunitar sunt proteinele, vitaminele, fitonutrienții, probioticele, prebioticele și acizii grași Omega-3.

Gama noastră de produse cu vitamine și minerale te poate ajuta să îți echilibrezi dieta pentru a-ți menține un sistem imunitar sănătos. Pentru a-ți stimula sănătatea intestinală, încearcă **Microbiotic Max (p58)**, o combinație de fibre probiotice și prebiotice care furnizează 2 miliarde de bacterii vii per porție.

* Wiertsema SP. et al, Nutrients. 2021; 13(3)

Nutriție inteligentă pentru sistemul tău imunitar





Immune Booster

Este bogat în Vitaminele C și D, Seleniu și Zinc, care contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar și la protejarea celulelor împotriva stresului oxidativ. Studiile publicate arată că EpiCor® ajută la susținerea sistemului imunitar și susține sănătatea digestivă.¹



fructe de pădure

21 x 3.7 g, 77.7 g, #233K

¹ Șapte studii preclinice și opt studii clinice umane au fost publicate.

Descoperă nutriția optimă

Vitaminele și mineralele reprezintă micronutrienții cheie necesari pentru o mare parte din reacțiile chimice pe care corpul le desfășoară în fiecare zi.

Deși o dietă echilibrată este cea mai bună modalitate de a obține acești nutrienți, nu este întotdeauna ușor să ne asigurăm că alimentele consumate conțin nivelurile necesare. Suplimentele zilnice de vitamine și minerale te pot ajuta să îți asiguri dozele recomandate zilnic.

Complex de Vitamine & Minerale pentru Bărbați și Femei

Adaptat nevoilor individuale ale bărbaților și femeilor, reprezintă un suport nutrițional general cu 24 de nutrienți cheie, inclusiv micronutrienți necesari, pe care corpul tău nu-i poate produce sau îi produce în cantitate insuficientă. Conceput pentru a funcționa în combinație cu aroma ta preferată de shake Formula 1.*

Vitaminele
A & C

Riboflavină
& Magneziu

Acid
pantotenic

Bărbați 60 tablete, 84,3 g #1800



* Fiecare porție oferă 71 de beneficii diferite pentru sănătate, de la imunitate, optimizarea performanțelor fizice și mentale, la păr, piele și unghii sănătoase.



Vitaminele
B6 & B12

Calciu
& Zinc

Magneziu

Femei 60 tablete, 84,3 g #1819



Xtra-Cal®

Conține peste 100% din VNR de calciu, per doza zilnică recomandată – pentru menținerea sănătății sistemului osos și a dinților.

Vitamina D

Calciu &
Magneziu

90 tablete, 131 g

#0020



Cele saturate nu sunt bune. Cele polinesaturate sunt bune... Dar nu este chiar atât de simplu.

Astăzi, știm că este mai mult despre asigurarea echilibrului grăsimilor, în special cele polinesaturate omega-3 și omega-6. Cantitatea corectă (250 mg pe zi) de acizi grași omega-3, EPA și DHA, contribuie la menținerea vederii normale și a funcției normale a creierului, și de asemenea la funcția normală a inimii.

Dieta occidentală

Dieta tipică occidentală oferă un exces de grăsimi totale și saturate, fără suficiente grăsimi sănătoase, cum ar fi grăsimile din pește, nuci, ulei de măsline și avocado.

Fiind o sursă concentrată de calorii, Filozofia Herbalife recomandă limitarea aportului de grăsimi la cel mult 30 % din kaloriile zilnice.

Uleiul de pește este legat de sănătatea creierului, așa că încearcă să mănânci săptămânal două porții de pește gras, cum ar fi sardinele, somonul sau păstrăvul. Acizii grași omega-3 cu lanț lung (EPA și DHA) care se regăsesc în pește, nu sunt produși în mod eficient de către organism, astfel încât avem nevoie să-i suplimentăm prin alimentație. Aceștia contribuie la funcția normală a inimii. Nu îți place peștele? În acest caz te poate ajuta un supliment alimentar.



Herbalifeline® Max

Bogat în acizi grași Omega-3



Acest supliment alimentar eficient furnizează concentrații mari de acizi grași omega-3, EPA și DHA (per capsulă), contribuie la funcția normală a inimii¹, menținerea vederii normale² și a funcției normale a creierului². Capsula din gel vegetarian conține uleiuri esențiale din cimbru și mentă pentru prospețimea gustului.



Recomandat de Friends of the Sea. Pentru mai multe informații accesează FRIENDOFTHESEA.ORG

Recomandare de consum



Contribuie la funcția normală a inimii¹
Menținerea vederii normale²
Menținerea funcției normale a creierului²



Menținerea concentrațiilor normale de trigliceride din sânge³



Menținerea tensiunii arteriale normale⁴

375 mg
de EPA
per capsulă

250 mg
de DHA
per capsulă

30 capsule, 42 g

#0043

¹ Beneficiile sunt obținute ca rezultat al unui consum zilnic de 250 mg de EPA și DHA

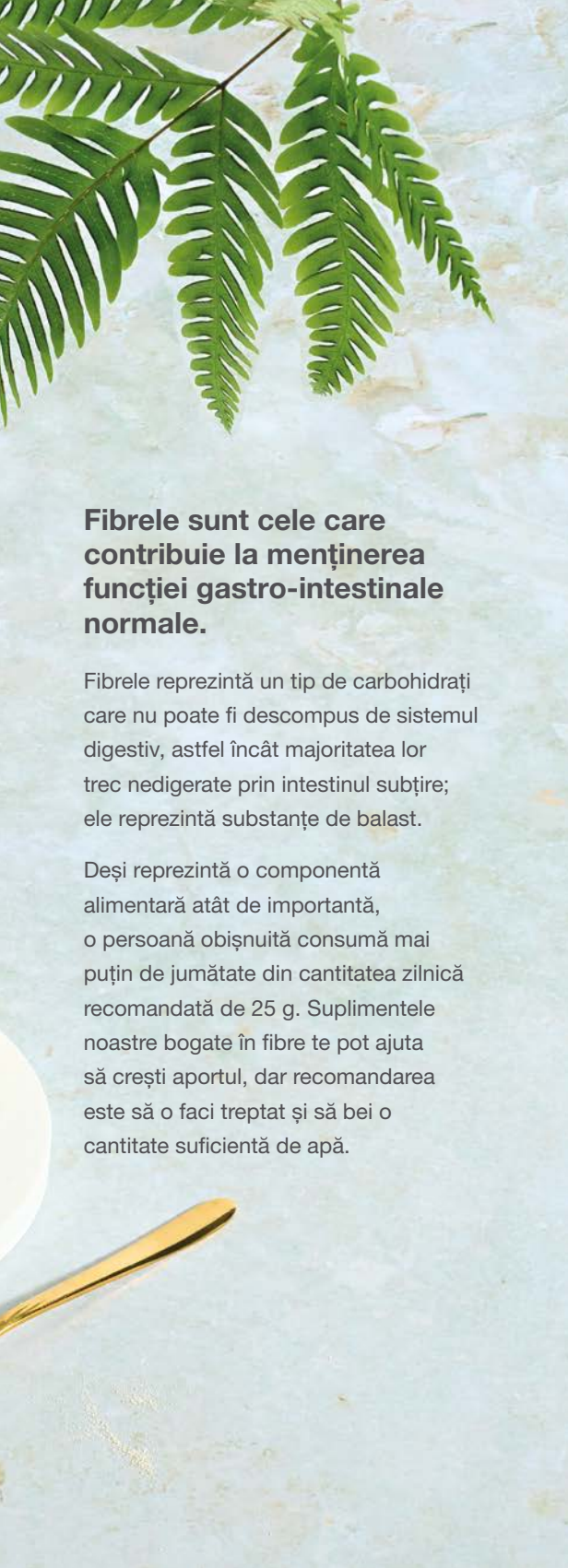
² Beneficiile sunt obținute ca rezultat al unui consum zilnic de 250 mg de DHA

³ Beneficiile sunt obținute ca rezultat al unui consum zilnic de 2g de EPA și DHA

⁴ Beneficiile sunt obținute ca rezultat al unui consum zilnic de 3g of EPA and DHA. Consumul zilnic nu trebuie să depășească mai mult de 5g de EPA și DHA.

Corpul tău iubește fibrele





Fibrele sunt cele care contribuie la menținerea funcției gastro-intestinale normale.

Fibrele reprezintă un tip de carbohidrați care nu poate fi descompus de sistemul digestiv, astfel încât majoritatea lor trec nedigerate prin intestinul subțire; ele reprezintă substanțe de balast.

Deși reprezintă o componentă alimentară atât de importantă, o persoană obișnuită consumă mai puțin de jumătate din cantitatea zilnică recomandată de 25 g. Suplimentele noastre bogate în fibre te pot ajuta să crești aportul, dar recomandarea este să o faci treptat și să bei o cantitate suficientă de apă.



Beta heart®

Conține ingredientul cheie OatWell™, beta-glucan din ovăz despre care s-a demonstrat că acționează asupra scăderii și contribuie la menținerea nivelului de colesterol. Adaugă 2 măsuri în apă, băutura sau shake-ul tău preferat.



30 porții, 229 g

#0267



Fibre din măr și ovăz

O modalitate delicioasă pentru a-ți crește consumul zilnic de fibre și susține o digestie sănătoasă. Se poate savura cu apă sau amestecat cu shake-ul tău preferat Formula 1.



30 porții, 204 g

#2554



Sprijin

pentru o digestie sănătoasă

“

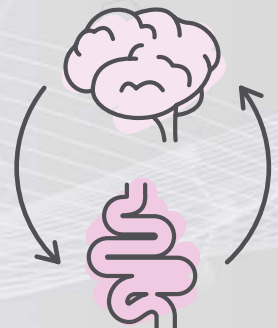
Ideea de a consuma bacterii nu este atrăgătoare până când nu realizezi beneficiile acestora și cât de ușor este să le adaugi în alimentația ta!

Ceea ce mănânci joacă un rol atât de important pentru sănătatea intestinului tău și a microflorei acestuia care lucrează împreună pentru a ajuta cele două creiere să lucreze în simbioză. Da, așa este, avem un „al doilea creier” – sistemul nostru digestiv complex, care trimite și primește informații către și de la „primul nostru creier” și le folosește pentru a regla funcția digestivă. Prebioticele sunt alimente bogate în fibre, cum ar fi fructele, legumele, fasolea și cerealele integrale și sunt forța vitală pentru probioticele care influențează alte organe și sisteme din organism, ajutând la menținerea nivelurilor de zahăr și colesterol din sânge în limite normale. Corpul uman nu are capacitatea de a descompune anumite tipuri de carbohidrați și fibre, așa că bacteriile din intestine fac treaba pentru tine.

Sursa ta de prebiotice

Stilul de viață aglomerat din zilele noastre are ca rezultat, pentru mulți dintre noi, un consum insuficient de alimente cu surse bune de prebiotice. În mod ideal, corpul tău are nevoie de o combinație de prebiotice și probiotice, motiv pentru care este atât de important să iei suplimente. Probioticele stimulează dezvoltarea și activitatea bacteriilor bune din tractul digestiv – aceleași bacterii care au fost luate din alimente sau suplimente. O sursă bogată de bacterii bune se găsește în alimentele fermentate, cum ar fi iaurtul și chefirul, acestea transformând zahărul și carbohidrații în acizi. Toate au un rol important în îmbunătățirea controlului răspunsului imun al organismului și se crede că au un efect pozitiv asupra stării de bine.

Vezi Microbiotic Max (p58) pentru susținerea sănătății intestinale



Ce spun clienții

„Aroma de vanilie îl face perfect pentru a fi combinat cu orice shake F1.”



Microbiotic Max

Formulat pentru a oferi o combinație de probiotice și fibre prebiotice, furnizează 2 miliarde de bacterii vii (UFC) per porție.

Nu conține îndulcitori, coloranți sau conservanți și nu necesită refrigerare, ideal atunci când ești în deplasare.



aromă de vanilie

20 pliculețe x 2 g, 40 g #173K

*Îți recomandăm să îl adaugi în shake doar după preparare și să folosești lichide cu o temperatură mai mică de 25°C, pentru a evita afectarea eficacității produsului.

Active Mind Complex

Îmbunătățește-ti performanța mentală



Dovedit științific că îmbunătățește atenția (vigilența), capacitatea de concentrare și memoria de lucru – chiar și în cele mai agitate zile ale tale.

Dezvoltat cu ajutorul experților, conține un extract din mentă patentat și un amestec de vitamine atent selectate care contribuie la menținerea sănătății psihice, performanța mentală normală și funcționarea normală a sistemului nervos.

Potrivit
pentru
vegani

Acid folic

Fără
gluten

Acid
pantotenic

Vitaminele
C, B6 &
B12

60 capsule, 40.2 g

#234K



Phyto Complete

Phyto Complete muncește din greu, pe tot parcursul zilei, la fel ca și tine. Conține Fiit-NS™, un ingredient studiat științific, dovedit că sprijină reducerea circumferinței taliei, a grăsimii abdominale și îmbunătățește vitalitatea și nivelul de energie.*

Formulat cu Fiit-NS™, Vitamina C și crom. Fiit-NS™ este un ingredient studiat științific și conține o combinație de vitamina B3 și fitonutrienți din extracte botanice, inclusiv guarana, ceai verde, grapefruit, struguri și morcov negru, furnizând fitonutrienți și cafeină în mod natural.



100% VNR* de vitamine A și C care contribuie la funcționarea normală a sistemului imunitar.

Potrivit
pentru
vegani

Fără
îndulcitori
artificiali

Fără
gluten

Fără arome
artificiale

Fără zahăr
adăugat

60 capsule, 42.8 g

#236K

*Phyto Complete conține Fiit-NS™, un ingredient dovedit științific că sprijină reducerea circumferinței taliei, a grăsimii abdominale și îmbunătățește vitalitatea și nivelul de energie. În combinație cu un program echilibrat de nutriție și exerciții fizice. Subiecții studiului au avut un IMC de 25+.

Ce sunt fitonutrienții?

Fitonutrienții au fost studiați pentru proprietățile lor antioxidante puternice și pot oferi multe beneficii pentru sănătate, cum ar fi susținerea sănătății metabolice. Aceștia se găsesc în fructe, legume, condimente și chiar flori comestibile și adesea conferă alimentelor pigmentii colorați, cum ar fi morcovii care conțin carotenoizi și roșiile, licopen.



The background is a vibrant blue. A large, curved aloe vera leaf arches from the top right towards the center. In the bottom left, there is a dynamic splash of water with several green leaves. Another aloe vera leaf is positioned in the bottom right corner. The overall composition is fresh and natural, emphasizing hydration.

Hidratarea este ușor de realizat

Corpul uman este compus în proporție de 70% din apă, așa că este de la sine înțeles că trebuie să ne menținem bine hidratați pentru a rămâne sănătoși.

Corpul nostru are nevoie de suficientă apă pentru a îndeplini funcția vitală de digestie. Nutrienții pot fi livrați celulelor, iar substanțele reziduale pot fi eliminate.

Apa joacă, de asemenea, un rol important în controlul temperaturii corpului, lubrifierea articulațiilor și menținerea masei musculare. Concluzia este că fiecare celulă, țesut și organ are nevoie de apă pentru a funcționa corect, este o necesitate de bază a corpului.

Sfaturi

1 Ține-o aproape
Plasează un recipient, un pahar sau o sticlă de apă lângă tine – pe birou, lângă pat, pe blatul de la bucătărie.

2 Ia-o cu tine oriunde mergi
Investește într-o sticlă reutilizabilă, astfel încât apa să fie mereu la îndemână.



3 Bea înainte de a mânca
Foamea poate fi uneori confundată cu setea, așa că încearcă mai întâi un pahar cu apă – înainte de a adăuga calorii în mod inutil!

4 Dă-i o aromă
Apa simplă poate fi greu de băut, aromatizeaz-o în mod natural cu o felie de lămâie sau lime, castraveți, mentă proaspătă sau încearcă să adaugi **Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera** cu aromă de mango, pentru o alternativă convenabilă.

5 Consumă alimente hidratante
Fructele și legumele hidratante precum castraveții și pepenii verzi contribuie la aportul zilnic de lichide. Laptele cu un conținut scăzut de grăsimi, ceaiul, cafeaua și sucul pot contribui de asemenea. Gama noastră de **Ceai pe bază de plante** este perfectă dacă ai nevoie de o revigorare în același timp, cu 85 g cafeină.



Hidratare

Gama

Aloe

Băutura Concentrată Herbal Aloe Vera

Aromatizează-ți apa cu un gust răcoritor de mango pentru a te ajuta să obții un aport adecvat de lichide de aproximativ 2 litri pe zi.

40%
suc
aloe vera

Fără zahăr
adăugat

fără
arome sau
coloranți
artificiali

Mango 473 ml #1065

Original 473 ml #0006

AloeMax

Frunzele noastre de Aloe Vera culese manual sunt atent selecționate și pregătite pentru a ne asigura că primești un produs de cea mai bună calitate.

97%
suc
aloe vera

2 kcal
per porție

Fără
coloranți,
îndulcitori
sau arome

473 ml #1196



Hidratare

Gama

de ceaiuri



Ceai pe bază de plante

Trezește-te cu ajutorul unei băuturi pe bază de plante ce conține 85mg de cafeină*.

- Un amestec unic de orange pekoe – un ceai negru tradițional și ceai verde cu extracte de floare de hibiscus și semințe de cardamon
- Poate fi savurat cald sau rece

Puține
calorii

Fără zahăr
adăugat

aromă originală

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



aromă lămâie

30 porții, 51 g #180K



aromă de piersică

30 porții, 51 g #181K

* Este recomandat să nu se depășească doza zilnică de 400mg de cafeină din orice sursă (respectiv 200mg pentru femeile însărcinate sau care alăptează).

Calmare

Loțiune de curățare cu efect calmant pe bază de aloe

Acest produs delicat de curățare îți va lăsa tenul curat și catifelat.

150 ml

Ten Normal Spre Uscat #0765



Curățare

Gel de curățare cu efect de netezire pe bază de citrice

Microparticulele de curățare în profunzime revigorează tenul astfel încât să strălucească de sănătate.

150 ml

Ten Normal Spre Gras #0766

Gama de produse pentru frumusețe

Gama de produse Herbalife SKIN este testată clinic și formulată cu extracte de plante și vitamine. Nu conține parabeni și sulfatați și conține ingrediente precum Aloe Vera, vitaminele C, E și B3, pentru a promova un ten mai catifelat, mai neted și mai strălucitor*

Tonifiere

Loțiune tonică energizantă pe bază de plante

O loțiune tonică energizantă, fără alcool, cu infuzie de Aloe Vera, cu parfum de mandarine și citrice, care asigură hidratarea și împrospătează aspectul tenului obosit.*

50 ml

#0767



Îngrijire specifică

Serum pentru reducerea ridurilor

Acest serum multifuncțional ajută la diminuarea semnelor vizibile de îmbătrânire*.

50 ml

#0829

Revitalizare

Gel tonifiant pentru ochi

Ajută la îmbunătățirea aspectului zonei ochilor.

15 ml

#0770

Revigorare

Mască purficatoare pe bază de argilă și mentă

Îndepărtează impuritățile și absoarbe excesul de sebum cu efectul absorbant și tonifiant al argilei din bentonit.*

120ml

Ten Normal Spre Gras #0773



* Produs testat pe subiecți pentru a evalua gradul de elasticitate și fermitate a pielii, măsurate pe o scară de evaluare vizuală la intervale de 7 și 42 zile. 45% dintre subiecți au prezentat semne de îmbunătățire a gradului de elasticitate și fermitate a pielii din jurul ochilor, după 42 de zile.

O piele frumoasă

O piele cu un aspect sănătos pornește din interior cu ajutorul acestei băuturi fundamentate științific, cu o aromă revigorantă de căpșune și lămâie. Este o sursă bogată de peptide care, conform studiilor științifice, reduce ridurile din jurul ochilor și îmbunătățește elasticitatea pielii după 4 săptămâni și reduce semnele de celulită după 3 luni de consum regulat. Cu 9 vitamine și minerale, reprezintă nutriția specializată pentru pielea ta. Bogat în vitamine și minerale cheie care sprijină sănătatea pielii, părului și unghiilor*.

Ce spun clienții

„Rezultatele sunt fantastice! Pielea mea arată uimitor.”

Fără
gluten

Îndulcitor
și arome
naturale

Rezultate
vizibile
după 4
săptămâni.**

Refacere Collagen Skin Booster

Aromă de căpșune și lămâie

30 porții, 171 g #076K

*Verisol® P și peptidele bioactive de collagen sunt marcă înregistrată a Gelita AG. **Rezultate vizibile pentru ridurile din jurul ochilor și elasticitatea pielii, după 4 săptămâni, primele rezultate ale reducerii semnelor vizibile de celulită după 3 luni. ***Biotina, cuprul, iodul, vitamina A și zincul contribuie la menținerea sănătății pielii. Biotina, seleniul și zincul contribuie la menținerea sănătății părului

Protecție

Cremă hidratantă protectoare FPS 30

Cremă hidratantă cu
efect de lungă durată
care îți lasă tenul neted
și catifelat. Asigură
protecție UVA/UVB.

50 ml

#0828



Regenerare

Cremă regeneratoare de noapte

Această cremă bogată, luxuriantă,
ajută la hidratarea atât de necesară
tenului pe parcursul nopții.

50 ml

#0827

Hidratare

Cremă hidratantă pentru ochi

Reduce apariția liniilor fine
de expresie și a ridurilor
din jurul ochilor.

15 ml

#0771

Exfoliere

Exfoliant cu efect instantaneu pe bază de fructe de pădure

Exfoliant bogat în antioxidanți
cu semințe din fructe de pădure,
care te ajută să obții un ten
catifelat, fin și neted.

120 ml

#0772

Hrănire

Cremă hidratantă pentru strălucire zilnică

O loțiune hidratantă care va face ca
tenul să strălucească de sănătate.

50 ml

#0830



Aloe pentru o piele mai sănătoasă și un păr mai puternic

Îngrijire ingenioasă a părului, infuzată cu extracte botanice, fără parabeni și sulfati.



Herbal Aloe Șampon pentru întărirea părului

- Părul este de 10 ori mai puternic, după o singură folosire*
- Proteinele hidrolizate din grâu ajută la protejarea, regenerarea și întărirea firului de păr*

250 ml

#2564



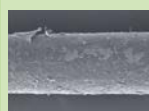
Herbal Aloe Balsam pentru întărirea părului

- Întărește firul de păr, făcându-l mai strălucitor și mai mătăsoș, după o singură utilizare
- Balsamul conține proteine din grâu

250 ml

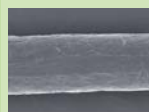
#2565

Rezultatele studiilor



Înainte

Structură cuticulară puternic deteriorată.



După

Îmbunătățirea semnificativă a structurii cuticulare.

*Rezultate obținute în urma studiului privind întărirea, precum și deteriorarea firelor de păr. Valoare medie obținută în urma testelor la periaj, realizate de un laborator independent, pentru firele de păr deteriorate. S-a făcut o comparație între firele de păr deteriorate, îngrijite cu șamponul și balsamul Herbal Aloe pentru întărirea părului, și cele deteriorate netratate.



Herbal Aloe Săpun de baie

- Curăță blând, fără a îndepărta uleiurile esențiale din piele
- Un amestec de aloe vera, ulei de măsline și vitaminele A, C și E, care hidratează pielea

125 g

#2566



Herbal Aloe Gel de curățare pentru mâini și corp

- Ajută la calmarea pielii uscate, hidratând-o intens
- Amestecul de plante conferă pielii un aspect sănătos

250 ml

#2561



Herbal Aloe Gel calmant

- Îmbogățit cu Aloe vera și extracte de plante hidratante, pentru a hrăni și calma pielea
- Formulă fără parfum

200 ml

#2562



Răsfață-ți părul cu un tratament intensiv – folosește balsamul Herbal Aloe și lasă-l timp de 5 minute să acționeze, apoi clătește și vei avea un păr mătăsos și strălucitor.

Herbal Aloe Loțiune pentru mâini și corp

- Hidratare intensă, demonstrată clinic
- Aloe vera și untul african de Shea se absorb repede în piele, lăsând-o mai netedă și mai catifelată

200 ml

#2563

HERBALIFE

24

NUTRITION FOR THE
24-HOUR ATHLETE

Atinge-ți potențialul

Indiferent dacă faci jogging de plăcere sau ești un sportiv de elită, gama Herbalife24® conține produsele de care ai nevoie pentru a te pregăti, antrena și recupera.

Personalizează-ți programul Herbalife24



Recomandare de consum	CR7 Drive	Rebuild Strength	Rebuild Endurance	Hydrate	Prolong	Batoanele Proteice Achieve	F1 Sport
Dimineața							
Înainte de antrenamentul fizic							
În timpul antrenamentului fizic							
După antrenamentul fizic							
Seara							

Elaborarea planului de antrenament



Este o idee bună să investești timp în adaptarea unui antrenament care să te ajute să-ți îndeplinești obiectivele – fie că vrei să fii în formă, să pierzi în greutate sau să-ți susții sănătatea mintală.

Consultantul tău Herbalife te poate ajuta cu adevărat cu experiența sa și te poate ghida către un plan evaluat care să se potrivească obiectivelor tale. **Formula 1 Sport** a fost special conceput pentru a te ajuta să începi călătoria ta de fitness.



Limitarea antrenamentelor grele la 3-4 zile pe săptămână și combinarea acestora cu o zi sau două de odihnă este alegerea potrivită, fiind în același timp conștient de necesitatea de a combina activitatea fizică cu o alimentație echilibrată.



Pentru cele mai bune rezultate, menține-ți rutina constantă. Integreaz-o ca parte a unei strategii de stare de bine generală pentru a-ți îmbunătăți stilul de viață. Și ascultă-ți mereu corpul.



Cunoaște-ți limitele.

Deși este bine să petreci mai mult timp antrenându-te, activitatea fizică excesivă poate fi neproductivă și în anumite situații poate duce la epuizare, deshidratare și accidentări. Asigură-te că rămâi hidratat cu **H24 Hydrate**.



Dacă îți dorești să petreci mai mult timp antrenându-te, de ex. 50-60 de minute zilnic, vei avea mai mult timp pentru încălzire și pentru revenire, pentru antrenarea într-un ritm plăcut, pentru hidratare, includerea unor antrenamente suplimentare și evidența lor într-un jurnal și cel mai important – mai mult timp pentru a te concentra asupra ta, asupra propriei îngrijiri.

Vezi gama noastră de produse H24 care îți va susține activitatea fizică la orice nivel



“

Pentru unele persoane, un antrenament de 30 de minute este perfect. Pentru altele, este necesară o sesiune de antrenament mai lungă pentru a atinge obiectivele de fitness.

Ridicăm ștacheta



Ce spun clienții
„Are o textură excelentă!”

Batoanele Proteice H24 Achieve

O modalitate la îndemână pentru a obține 21 grame de proteine după antrenamente, pentru a-ți alimenta obiectivele.

Aceste batoane delicioase sunt disponibile în două arome tentante – Ciocolată neagră și Fursecuri cu ciocolată, nu conțin arome artificiale și nici coloranți și sunt potrivite pentru vegetarienii!



Ciocolată neagră	6 porții, 60 g #150K
Fursecuri cu ciocolată	6 porții, 60 g #149K

Treptele



Rebuild Strength

Un shake premium cu un conținut bogat în proteine pentru refacere care contribuie la creșterea și menținerea masei musculare, în plus fierul contribuie la metabolismul energetic normal.

25 g
proteine

190
kcal

Fier

Ciocolată

20 porții, 1000 g #1437

Formula 1 Sport

Un shake înlocuitor de masă pe bază de proteine din zer și caseină, ideal pentru cei care caută o nutriție bine echilibrată, în timp ce își gestionează greutatea și se mențin activi.

18 g
proteine

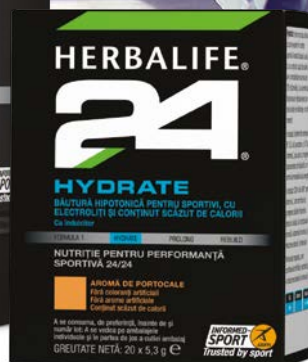
219
kcal

25
vitamine &
minerale

Cremă de Vanilie

20 porții, 524 g #4461

succesului



Rebuild Endurance

Băutură pentru refacere după antrenamentele de anduranță cu un amestec select de carbohidrați, proteine din lapte de înaltă calitate, fier și vitamine cheie.

10 g
proteine

188
kcal

Vitamine
B, C & E

Vanilie

20 porții, 1000 g #1436

Prolong

Băutură izotonică dezvoltată pentru antrenamentele fizice intense și de lungă durată, cu un amestec select de vitamine și minerale pentru energie susținută.

7 g
proteine

225
kcal

Vitamine
B & C

Citrice

15 porții, 900 g #1435

Hydrate

Băutură hipotonică, cu un conținut scăzut de calorii pentru a asigura hidratarea optimă, asigură 100% VNR de vitamina C, vitamine B esențiale, calciu și magneziu.

270
mOsmol/kg

Vitamine
B & C

Portocale 20 pliculețe x 5.3 g, 106 g #1433

Ce spun clienții

„LiftOff mă încarcă
și îmi dă energie
imediat!”

LiftOff®



Energizează-te și bucură-te de gustul efervescent de lămâie și lime. Consumă-l înainte de antrenament sau ori de câte ori ai nevoie să te revigorezi.



LiftOff®



Lămâie & Lime

10 tablete x 4.5 g, 45 g #3152



“

**Pentru a fi cel mai bun,
am încredere în Herbalife.**

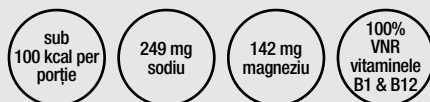
Cristiano Ronaldo

CR7 DRIVE

Asigură-ți energia necesară în timpul antrenamentelor și îmbunătățește hidratarea cu CR7 Drive, o băutură hipotonică pentru sportivi, formulată științific, dezvoltată în parteneriat cu Cristiano Ronaldo. Cu aromă de fructe de acai, CR7 Drive combină soluții de carbohidrați-electroliti cu vitaminele B1 și B12 pentru a oferi hidratare avansată, rezistență și contribuie la metabolismul energetic normal.



CR7 Drive



Fructe de Acai

20 porții, 540 g #1466

SUCCESUL DIN INTERIOR

PORNEȘTE

PESTE 190 DE ECHIBE SPORTIVE
ȘI SPORTIVI DIN ÎNTREAGA LUME
FOLOSESC PRODUSELE
HERBALIFE24
PENTRU A-I AJUTA
SĂ PERFORMEZE
LA MAXIMUM.



HERBALIFE
24





Federația Română de Canotaj



RIDICĂ ȘTACHETA

FII PROPRIUL TĂU ȘEF

ALĂTURI DE UN BRAND ÎN CARE POȚI AVEA ÎNCREDERE

Costuri mici de pornire • Venituri part-time • Discount la produse
Garanția rambursării banilor • Faci parte dintr-o comunitate inspirată
Contribui la îmbunătățirea vieții oamenilor • Traininguri și sprijin complet

Contactează Distribuitorul tău Herbalife pentru a afla mai multe detalii.

Pentru mai multe informații,
contactează-mă astăzi



PRODUS DIN
100%
HÂRTIE
RECICLATĂ



www.herbalifeproductbrochure.com

