

SLIM

HERBALIFE
NUTRITION

Формула
стройного
тела

ДИЕТАМ НЕТ!

- 85% опрошенных нами людей когда-либо сидели на диетах*.
- Почти половина опрошенных (46%) считает диеты основным методом похудения*.
- Самая популярная диета — ограничительная (41%), а каждый пятый опрошенный старается не есть вечером*.
- Более 80% людей не достигли желаемого результата с диетой*.
- В среднем каждый третий опрошенный вернулся к своему весу или даже набрал больше*.

Каждый из нас хотя бы раз сталкивался с диетой. Наверняка вы сможете перечислить с десятков самых популярных «вредных» советов: «не есть после шести», «отказаться от обеда», «есть только один продукт» и другие. Всех их объединяет одно — радикальный подход к своему организму и себе.

БИНГО

Предлагаем вам сыграть в «Диетическое БИНГО»! Пробовали какую-то диету или слышали о ней? Отмечайте соответствующее окошко! Если получается линия по вертикали, горизонтали или диагонали, значит, вы собрали БИНГО мифов о похудении. А нам предстоит развенчать их. Даже если линия не получается, но вы отметили много диет, то мы засчитаем вам «результат».

Огуречная диета	Отказ от одного приема пищи	Есть крошечными порциями	Не есть после шести
Есть только диетические продукты	Шоколадная диета	Сыроедение	Диеты от кинозвезды
Диета по группе крови	Полный отказ от углеводов	Травяные сборы для похудения	Есть сахарозаменители
Есть только в определенные часы	Свежевыжатые соки для детокса	Кефирная диета	Интуитивное питание

*Исследование проведено агентством GFK-Rus в 2012 году специально для Herbalife Russia.



ПП: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Похудение — одна из самых спорных тем для обсуждения. Все хотят получить какой-то «волшебный рецепт» — таблетку, чай или метод, как «перехитрить» свой организм и избавиться от веса побыстрее. Но природу не обманешь! Наше тело — слишком сложный механизм, в котором все взаимосвязано. И если вы хотите похудеть, то нужно прислушаться к себе и действовать слаженно.

Золотые правила комфортного похудения — это...



Сбалансированный завтрак — прием пищи, который запускает метаболизм, это основа, его нельзя пропускать.



5–6 небольших приемов пищи: интенсивный обмен веществ при полном отсутствии голода.



Достаточное количество белка в рационе: не менее 1 г на 1 кг веса тела.



Правильный питьевой режим: 1,5–2 литра воды в сутки*.



Полноценный рацион: овощи, фрукты, рыба, орехи и много чего вкусного.



Занятия спортом и отдых: меньше стресса, больше пресса!

А дальше — больше!

РЕЦЕПТ ПОХУДЕНИЯ

Рецепт похудения, который вы нигде не услышите: откажитесь от диет, питайтесь вкусно и часто, получайте удовольствие от еды.

Звучит невероятно? Но это правда работает!



*При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться со специалистом. Подробнее о продуктах Herbalife Nutrition смотрите на стр. 14–17.

Начало перемен — с ЗАВТРАка

Ученые убеждены, что невозможно контролировать и снижать вес*, пропуская завтрак или заменяя его неправильной пищей. Если вы действительно хотите похудеть, ставьте будильник пораньше, делайте белковый завтрак и наблюдайте, как будет меняться ваше самочувствие уже в течение этого дня!

Как вы начинаете свой день? Бегом-бегом на работу, кофе и булочка? Или вообще пропускаете завтрак? Давайте посмотрим на каждый сценарий вашего утра.

1

УТРО № 1



Пробуждение в 9–10 утра. Максимальная активность ЖКТ была в 7 утра, организм «голоден», нужна энергия.



Нужно быстро взбодриться — кофе и бутерброд!



Резкий скачок сахара в крови и такое же резкое его падение, что вызывает очередную и еще большую волну голода.



Как итог — «вредные» перекусы.

2

УТРО № 2



Позднее пробуждение и завтрак на работе.



Но организм давно проснулся, и ему нужна энергия, чтобы нормально работать.



Голод увеличивается, появляется упадок сил.



В итоге вы переедаете, чтобы компенсировать нехватку энергии. Привет, углеводы!

3

УТРО № 3



Белковый, сбалансированный завтрак около 7 утра.



Нет резких скачков сахара в крови, нет углеводного голода, есть энергия до следующего приема пищи.

СОВЕТ

Попробуйте **Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition**. Это идеальный баланс БЖУ, стимуляция пищеварения и оптимальный заряд энергии. Выверено до витамина!

Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition включает в себя **Протеиновый коктейль Формула 1, Растительный напиток Алоэ и Травяной Напиток**.



*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе снижения веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться. Подробнее о продуктах Herbalife Nutrition смотрите на стр. 14–17.

Завтрак: done

Что дальше?

Придерживаетесь трехразового питания? Умножьте его на два. Да-да, речь идет о 6 приемах пищи, а иногда — даже 7! «Звучит очень заманчиво, но зачем столько?» — спросите вы. Питаясь через каждые 2–3 часа, вы учитываете основные потребности организма в соответствии с биологическими ритмами. И не превышаете калораж отдельного приема пищи.

ИДЕАЛЬНЫЙ РАЦИОН ВЫГЛЯДИТ ВОТ ТАК:



Плавное похудение:



сокращаем калорийность
ежедневного рациона на 15%.

Кому подходит:



при избытке веса на 10–20 кг
и больше;



для снижения веса на 1–3 кг
в месяц;



людям старшего возраста.

Обратите внимание!

Потеря веса будет происходить медленно, но
сохранить полученный результат будет проще.

Чрезмерное снижение калорийности в перспективе
может привести:

- к длительному плато (сохранению веса на одном уровне);
- к откатам к прежнему весу;
- к дефициту важных для организма макро- и микронутриентов;
- к ухудшению самочувствия у людей старшего возраста.

Больше БЕЛКА

Необходимое условие контроля веса — получение достаточного количества белка*. Ведь потеря лишних килограммов должна происходить за счет избавления от жировой массы при сохранении мышечной.

Рекомендуемая суточная норма потребления белка:

- неактивный человек — 1 г белка на 1 кг массы тела;
- активный, худеющий — 1,2 г белка на 1 кг массы тела;
- мужчинам увеличить количество на 15–20%.

Исследования показывают, что рацион питания с использованием протеиновых коктейлей позволяет мягко, комфортно и эффективно снизить вес. Для похудения рекомендуется заменить 2 приема пищи белковым коктейлем, а для поддержания веса и сохранения результата — 1 прием пищи.

Протеиновый коктейль на основе Формулы 1 и Формулы 3 — это основа Программы снижения веса Herbalife Nutrition** и полноценный прием пищи.

БЕЛОК НУЖЕН ДЛЯ

- формирования и укрепления мышечной массы;
- восстановления тканей;
- получения энергии;
- усваивания витаминов и микроэлементов;
- обеспечения чувства сытости;
- поддержания обмена веществ.

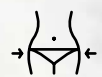
Клинические исследования Программы контроля веса Herbalife Nutrition***:



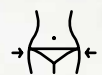
Видимый
результат
уже через
2 недели^{1, 2, 3}



–7 кг
за 2 месяца^{1, 2, 5}



–2 размера
за 2 месяца^{1, 2, 4}



–5 см в талии
за 2 месяца^{1, 2, 5}



*Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе снижения веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление биологически активных добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться. **Программа снижения веса Herbalife Nutrition с использованием специализированных продуктов питания Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3. ***Долгосрочные клинические испытания с участием 90 человек и продолжительностью 6 месяцев «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи и применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife®». Июнь 2011, НИИ питания РАМН, Москва. ¹По результатам исследования Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов с участием 30 человек (по данным клиники ФГБУ «НИИ питания» РАМН). Москва, 2014. ²Все результаты индивидуальны и могут различаться. Рекомендуется использовать Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновую смесь Формула 3 как часть программы контроля или снижения веса, включающей умеренное потребление калорий, сбалансированный рацион и регулярную физическую активность. ³Видимый результат был достигнут всеми участниками исследования после 2 недель пребывания в стационарных условиях. ⁴Снижение на 2 размера одежды было отмечено у 50% пациентов. ⁵Средний показатель, отмеченный в ходе исследования. Подробнее о продуктах Herbalife Nutrition смотрите на стр. 14–17.

ВОДА

всему голова

Только получая извне достаточное количество воды, организм способен поддерживать естественный жировой обмен. При недостатке жидкости он запасает жир, превращая его в воду в процессе гидролиза*. Даже незначительное обезвоживание может замедлить метаболизм**.

1,5 л
в день

Врачи и эксперты постоянно призывают пить не менее 1,5 л воды в день.



Выпивайте один стакан за полчаса до еды, чтобы создать ощущение насыщения.



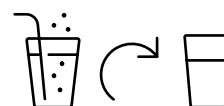
Отличная альтернатива воде — **Растительный напиток Алоэ**, с ним привыкнуть к питьевому режиму будет проще.



Поставьте на видное место бутылку, чтобы она всем своим видом напоминала о том, что пора сделать несколько глотков.

КСТАТИ!

Клетчатка при контакте с водой разбухает в желудке, тем самым создавая и продлевая ощущение сытости. Это, в свою очередь, приводит к потреблению меньшего количества пищи. Поэтому для контроля веса включите в рацион много «объемных» продуктов: фруктов, овощей, супов на бульонной основе***.



Замените сладкие напитки обычной водой.



*Хорошилов И. Е., Панов П. Б. Клиническая нутрициология. — СПб., 2009. **Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. — М.: МЕД пресс-информ, 2005. ***Бессесен Д. Г., Кушнер Р. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика, лечение. — М.: Бином, 2006. Подробнее о продуктах Herbalife Nutrition смотрите на стр. 14–17.

Новое хобби — ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

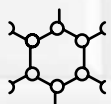
Из-за изменений образа жизни изменилось и наше питание. Мы стали мало двигаться, полки магазинов перегружены продуктами с высоким содержанием сахара и «улучшителей», пищевые привычки испортились. В культуре еды пропала ценность овощей и фруктов, а в рационе стало мало витаминов и минералов.

Пора менять свои пищевые привычки!



ПРАВИЛЬНО ЧИТАЕМ ЭТИКЕТКИ

«Обогащено витаминами» означает, что они были синтезированы искусственно. Пользы от них меньше, чем если просто включить в рацион специализированные добавки, такие как **Формула 2 для мужчин и женщин**. Содержание полезных микро- и макроэлементов будет гораздо выше.



БОЛЬШЕ ОМЕГА-3

Добавьте к своему питанию **Гербалайфлайн Макс**, лосось, сою, орехи, растительные масла, чтобы увеличить поступление жирных кислот Омега-3.



ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ СЛАДКОГО

Уберите из дома все сладкие продукты одним разом! При этом помните, что обрывать «сахарную зависимость» моментально невозможно, организму нужно время. Если совсем тяжело, у нас есть продукт, который помогает преодолеть тягу к сладкому — **Желтые таблетки**.

Подробнее о продуктах Herbalife Nutrition смотрите на стр. 14–17.



ЕДИМ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Возьмите за правило: каждый прием пищи + 2–3 овоща или фрукта. Постепенно увеличивайте объем клетчатки. Кстати, помочь в этом могут наши продукты: **Овсяно-яблочный напиток** и **Комплекс пищевых волокон**.



ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Можно готовить без муки, соли и сахара! Модифицируйте свои любимые домашние блюда и худейте с привычным для себя меню. Читайте больше в нашей **Кулинарной книге «Азбука сбалансированного вкуса»**.



СПОРТ В ПОМОЩЬ

Без спорта сложно представить идеальное тело! Да, питание — это 80% успеха, но физическая активность помогает сформировать силуэт, подтянуть кожу и привести мышцы в тонус.

Помните важное правило: начинать день всегда с зарядки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СУСТАВНОЙ ЗАРЯДКИ



8
РАЗ

Наклоны
головы вправо-
влево



8
РАЗ

Наклоны
головы вперед-
назад



8
РАЗ

Повороты
головы
вправо-влево



8
РАЗ

Круговые движения
стопой, поочередно
на каждой ноге



8
РАЗ

Руки вверх,
круговые
движения
вперед



8
РАЗ

Руки вверх,
круговые
движения
назад



8
РАЗ

Руки вверх, наклоны
туловища вперед
с ровной спиной
до параллели с полом



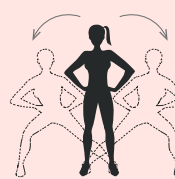
8
РАЗ

Руки на пояс,
наклоны туловища
вправо-влево,
увеличивая
амплитуду наклона



16
РАЗ

Стоя, поставить
ладонь на бедро
и сгибать ноги
в коленях



8
РАЗ

Ноги в стороны,
поочередные выпады
на каждую ногу

Никогда не тренируйтесь на голодный или переполненный желудок. За полчаса-час до тренировки идеально выпить протеиновый коктейль, чтобы подготовить организм.

Во время повышенной активности пейте больше жидкости, потому что организм начнет интенсивно терять влагу. Кстати, совместно с Криштиану Роналду мы разработали уникальный продукт **CR7 Drive** — изотонический напиток, который необходимо принимать 2 раза в день до и после физических нагрузок!

Помните про грамотное восстановление после занятий спортом. Как физическое, так и психологическое. Сначала выпиваем **Восстанавливающий коктейль H24**, чтобы помочь росту мышечной массы, а потом душ, расслабление и сон.

Подробнее о продуктах Herbalife Nutrition смотрите на стр. 14–17.



Чек-лист 30Жника

Теперь у вас есть все знания для комфортного и эффективного похудения. Давайте еще раз проверим основные моменты.

Правильное питание и здоровый образ жизни!

ДОБАВИТЬ



6–8 стаканов воды в день*



2–3 порции молочных продуктов



2–3 порции белка
(рыба, мясо, курица, яйца, фасоль,
орехи, соевые продукты)



2–3 порции фруктов,
3–5 порций овощей



30 минут физической активности
средней интенсивности 5 раз
в неделю**



Больше «полезных» жиров



3–4 порции цельнозерновых
продуктов

УМЕНЬШИТЬ



Курение (а лучше вообще бросить)



Потребление сладкого



Потребление соли



Повышение холестерина,
ограничив жирную пищу



*При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться со специалистом. Справочник продукции. **По данным ВОЗ. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/>.

Какой индекс у вашей еды?

Все говорят, что нужно есть меньше сахара, но вы задумывались почему? Все дело в сложной биохимической реакции организма. При поступлении большого количества сахара начинает вырабатываться инсулин, который стремится резко понизить его уровень в крови. В процессе также происходит накопление сахара в мышцах, его трансформация в жир, который в последующем накапливается в клетках.

Всю эту реакцию характеризует так называемый гликемический индекс. Он определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает скачок сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы. Чтобы чувствовать себя хорошо, снижать и контролировать вес, рекомендуется выбирать продукты с низким ГИ.



Ваш личный КОНСУЛЬТАНТ

Согласно последним исследованиям Университета Пенсильвании люди, которые худели самостоятельно, теряли гораздо меньше килограммов, чем те, которые посещали группы поддержки. Это неудивительно, ведь когда вы находитесь в борьбе с весом один на один, очень легко сдаться, сорваться и разочароваться. Все дело в том, что похудение — это не только физиологический процесс, но и психологический!

Еще в 1980 году это понимал основатель и первый дистрибьютор Herbalife Nutrition Марк Хьюз (1956–2000). Он знал, что мало просто предлагать продукты для снижения веса, нужно предлагать поддержку и экспертизу!

Так появились первые Персональные консультанты! Они сами снизили вес и теперь помогают в этом и другим людям, меняя их жизнь к лучшему!

Персональный консультант...



Разрабатывает индивидуальный план питания и корректирует его в процессе снижения веса;



Остается на связи даже онлайн — у нас действуют виртуальные Клубы здорового образа жизни, где всегда можно обсудить свои успехи, получить ответы на вопросы, поучаствовать в челленджах «Марафоны стройности», найти единомышленников;



Постоянно поддерживает, вдохновляет и мотивирует — он сам прошел такой же путь и знает, что чувствуют люди, снижающие вес;



Делает разбор дневника питания, помогает избегать срывов;



Остается вашим другом даже после успеха!

МАРАФОНЫ СТРОЙНОСТИ



Это онлайн-челлендж, который позволяет за 10 дней увидеть первые изменения в фигуре!

ЧТО ДАЕТ МАРАФОН:

- ежедневный контроль и коррекцию рациона Персональным консультантом;
- поддержку команды: обмен фото, опытом и результатами, мотивацию и вдохновение;
- позитивное общение в закрытом чате;
- заряд энергии, сильную веру в себя;
- и даже подарки!

Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе снижения веса Herbalife Nutrition, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление пищевых добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Все результаты индивидуальны и могут различаться.



Если менять жизнь, ТО ПОЛНОСТЬЮ!



МИНУС
16
КГ



#МИНУСРАЗМЕРЫ

Ирина Горошко, 38 лет

Из-за несчастной любви я переехала из своего родного города в поисках новой жизни. Я устала чувствовать себя совершенно одной — даже в плане поддержки семьи и близких. Ничего не происходило, жизнь протекала по инерции. А я хотела быть счастливой, чтобы меня кто-то любил и оберегал. Мне 38 лет, а у меня ни детей, ни мужа. Я решила все переосмыслить и начать с чистого листа — хотя бы с внешности! Я же еще со студенчества неправильно питалась, ела что хотела, перекусывала чем попало. Пропускала завтраки, иногда вообще все приемы пищи. И мне в какой-то момент стало все равно, что с моим весом. Да, были робкие попытки его снизить, но ничего не получалось — не было мотивации и человека, который бы мне помог и поддержал.

Но я поняла, что если менять жизнь, то полностью, — это и привело меня на проект Herbalife Nutrition «Галерея Красоты». Там я узнала, что мой вес 90,8 кг!

До этого я давно его не измеряла, поэтому цифра повергла меня в шок. Но мой Персональный консультант зарядил меня мотивацией!

Первые 2 месяца я усердно выполняла все рекомендации, ходила в Клуб здорового образа жизни, правильно питалась — и сбросила 9 кг!* Было немного тяжело, и я даже не верила, что получится, но первый результат стал уже шажочком к чему-то, к каким-то переменам.

А потом, еще через месяц, я сбросила 7 кг!* И сама не заметила, как без остановки поднялась на 14 этаж! Стало легче жить, я начала нравиться себе в зеркале, поставила новые цели — теперь я хочу еще круче изменить свою жизнь! И я очень благодарна проекту и Персональному консультанту, который меня поддерживал, контролировал, жалел и не отпускал.

Только благодаря ему это все случилось!

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



Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition

Протеиновый коктейль Формула 1
Растительный напиток Алоэ
Травяной Напиток

- Помогает эффективно контролировать вес¹: низкокалорийный и обеспечивает чувство сытости на несколько часов
- Обеспечивает энергией, восполняет запасы макро- и микронутриентов

Протеиновый коктейль Формула 1	#0143
Растительный напиток Алоэ	#1189
Травяной Напиток	#0105



Протеиновый коктейль Формула 1

Сбалансированная еда в стакане: белок, витамины, минеральные вещества и пищевые волокна

- Полноценный прием пищи за 2 минуты
- Основа программы снижения веса Herbalife Nutrition
- Высокое содержание белка обеспечивает чувство сытости на несколько часов
- Эффективность подтверждена клинически^{2,3}

| #0143



Растительный напиток Алоэ

Поддержка здорового пищеварения

- Натуральное алоэ поддерживает естественную работу пищеварительной системы и стимулирует процесс пищеварения

Классический	#0006
Клюква	#1189



Овсяно-яблочный напиток

Ежедневная поддержка пищеварительной системы

- Пищевые волокна способствуют функции естественного очищения кишечника и поддерживают его полезную микрофлору
- 17% суточной потребности в пищевых волокнах в 1 порции
- Нежный яблочный вкус

| #2864

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

² Долгосрочные клинические испытания продолжительностью 6 месяцев с участием 90 человек «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи, применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife Nutrition». Июнь 2011 г., НИИ питания РАМН, Москва.

³ Проведенные в Центре питания человека при Калифорнийском Университете, в Университете Ульма (Германия), в Национальном университете Сеула. Данные результаты были представлены в октябре 2008 года на европейском Конгрессе по вопросам ожирения в Женеве (Швейцария) и на ежегодной встрече Научного общества по вопросам ожирения в Аризоне (США), а также опубликованы в ряде изданий, в частности в журнале Nutrition Journal (www.nutritionjournal.com) и Международном журнале клинической практики (International Journal of Clinical Practice) в феврале 2009 года.



Комплекс витаминов и минералов Формула 2 для мужчин

Формула больших достижений

- Витамины А и С помогают поддерживать защитные силы организма
- Магний способствует нормальному функционированию мышц
- Рибофлавин поддерживает метаболизм
- Витамин В5 способствует поддержке умственной деятельности

| #1745



Комплекс витаминов и минералов Формула 2 для женщин

Формула красоты и уверенности

- Цинк поддерживает состояние кожи, волос и ногтей
- Рибофлавин поддерживает метаболизм
- Кальций улучшает состояние костей
- Витамины В6 и В3 помогают снизить утомляемость

| #2038



Гербалайфлайн Макс

Улучшенная формула полиненасыщенных кислот Омега-3

- Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 поддерживают сердечно-сосудистую систему, зрение и нормальную функцию мозга
- Не оставляет послевкусия рыбьего жира

| #0043



Желтые таблетки

Уменьшение тяги к сладкому и перекусам

- Хром снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода
- Гарциния камбоджийская помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров

| #0117



Восстанавливающий коктейль HERBALIFE 24

**Быстрое восстановление
и наращивание мышечной массы**

- Источник белка, который способствует ускоренному восстановлению после силовых нагрузок
- Железо для лучшего обеспечения тканей кислородом

| #1437



CR7 Drive

**Биологически активная добавка для
поддержания выносливости до и после
повышенных физических нагрузок**

В составе:

- Витамин B1
- Витамин B12 поддерживает метаболизм
- Минералы: калий, натрий, магний

| #1466



Комплекс пищевых волокон

**Ежедневная поддержка оптимальной
микрофлоры кишечника**

- В 1 порции содержится 3 г растворимых пищевых волокон — 150%* от адекватного уровня потребления (не превышает верхний допустимый уровень потребления)
- 3 г пребиотиков и всего 16 ккал
- Натуральный вкус

| #2865



Книга рецептов Herbalife Nutrition

| #043K

*Согласно Приложению 5 Единых санитарно-эпидемиологических и гигиенических требований к товарам, подлежащим санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю).

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Батончик Формула 1 Экспресс

Полноценный прием пищи на ходу

- Содержит 13,4 г белка, 8,1 г пищевых волокон и 207 ккал на порцию
- Дополнительный источник витаминов и минералов
- Удобная упаковка — всегда под рукой

| #2669



Томатный суп со вкусом базилика

Вкусный и полезный суп за 1 минуту

- В 1 порции: 7 г белка, 4 г клетчатки и 104 ккал
- Содержит инулин — пребиотическую клетчатку
- Изысканный вкус сочных томатов и аромат пряного базилика

| #0155



Формула 1 Вечерний коктейль

- Способствует достижению лучшего результата в снижении веса
- Помогает в борьбе со стрессом, обеспечивает спокойствие и расслабленное состояние

| #1636



Протеиновые батончики

Умный перекус без вреда для фигуры

- Содержит 10 г белка и 140 ккал на порцию
- Меньше калорий, чем в обычных шоколадных батончиках
- 3 великолепных вкуса

Миндаль	#0258
Шоколад-Арахис	#0259
Лимон	#0260



Травяной Напиток

Для метаболизма и тонуса на весь день!

- Экстракты черного и зеленого чая, мальвы, семян кардамона и порошок цветков гибискуса усиливают антиоксидантную защиту организма
- Кофеин обеспечивает эффективное тонизирование

Классический 50 г	#0105
Классический 100 г	#0106
Лимон 50 г	#0255
Малина 50 г	#0256



Протеиновая смесь Формула 3

- Минимальное содержание жира и углеводов
- Содержит ценные виды белка: соевый и сывороточный
- Обеспечивает длительное чувство сытости

| #0242