

# МЫ РАСШИФРОВАЛИ ФОРМУЛУ КРАСОТЫ

КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ  
ИЗНУТРИ!

Verisol P



Узнайте, как получить  
**больше пользы  
от кислот Омега-3**  
С. 20

Познакомьтесь  
поближе **с шеф-  
поваром**  
С. 25

**Мы расшифровали**  
формулу красоты  
С. 32

Как выбрать  
красивый подарок:  
**гид по быти-  
программам**  
С. 40

# Покоряя НОВЫЕ вершины!

Компания Herbalife Nutrition вот уже более 40 лет помогает людям во всем мире заботиться о себе и своем самочувствии! Сегодня наше дело приобрело особую значимость и большее число единомышленников. Ведь изменившийся мир доказал, что только внимательное отношение к здоровью является залогом полноценной насыщенной жизни.

В ответ на новые вызовы мы растем и развиваемся еще быстрее, предлагая всё больше качественных полезных продуктов! Совсем недавно наша линейка пополнилась 2 потрясающими новинками: коллагеновым напитком Collagen Beauty Complex и зеленым коктейлем из 14 видов зелени Грин Макс Select\*. Наши продукты не остаются без внимания: в 2021 году Компания получила невероятное количество наград!

Одна из составляющих успеха Herbalife Nutrition — следование глобальной миссии основателя Компании Марка Хьюза: обучение людей принципам сбалансированного питания и помощь в противостоянии кризису. Для этого мы производим качественные работающие продукты и предоставляем прекрасные возможности для бизнеса с Herbalife Nutrition.

## Всё это подтверждают цифры Компании:

**3,3 млн**

Независимых Партнеров по всему миру

**100 000+**

Клубов ЗОЖ повсеместно

**собственные производства  
и ответственность за продукт**

**300 ученых-экспертов,**

50 из которых — доктора наук

**5,3 млн**

порций Протеинового коктейля Формула 1 выпивается ежедневно в мире (по данным за 2020 год)

**84 млн**

банок Протеинового коктейля Формула 1 продано по всему миру в 2020 году

## Бренд №1 в мире в категории продуктов для контроля веса и хорошего самочувствия\*\*

Более 25 лет назад Марк Хьюз решил развивать благотворительное направление деятельности в Компании, и все Независимые Партнеры с гордостью поддержали его. С тех пор Herbalife Nutrition заботится о планете, помогает детям, поддерживает медработников и нуждающиеся семьи.



Благодаря вашим добрым сердцам в 2021 году мы получили престижную премию «Развитие регионов. Лучшее для России» за 3 социальных проекта.

Среди них программа «Кухня мечты». В ее рамках мы ремонтируем кухни в детских центрах и коррекционных школах России, чтобы здоровое питание было доступно каждому ребенку.

Переходите по QR-коду и поддерживайте «Кухню мечты»: важен вклад каждого!



\*Селект.

\*\*В категории продуктов для контроля веса и хорошего самочувствия; по совокупной % доле розничных продаж в денежном эквиваленте; данные 2021 г. Здоровье потребителя, 2022 г. Euromonitor International Ltd.

# Гордимся победами!

# Итоги 2021



## GLAMOUR BEST OF BEAUTY

Грин Макс Select\* стал лауреатом премии журнала Glamour Best of Beauty в категории «БАДы» в номинации «Красота изнутри». Продукт содержит сразу 14 видов зелени и суперфудов, помогает укрепить организм и вести здоровый образ жизни круглый год.



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Растительный напиток Алоэ Манго, Овсяно-яблочный напиток и Протеиновые батончики стали лауреатами премии «Здоровое питание» сразу в 2 номинациях: «Лучшая торговая марка» и «Функциональное питание». Продукты Herbalife Nutrition каждый день помогают людям вести здоровый образ жизни и сбалансированно питаться, и престижная премия в сфере ЗОЖ это подтверждает.



## ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОДУКТ ГОДА

Грин Макс Select\* стал лауреатом международной премии «Инновационный продукт года» в категории «Функциональное питание». Крупнейший мировой конкурс для самых современных товаров учрежден во Франции более 30 лет назад, а сейчас проходит в 45 странах. Получать наивысшую награду этой премии из года в год — честь для нас!



## ПРАВА ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Компания Herbalife Nutrition получила премию «Права потребителей и качество обслуживания» в номинации «Товары народного потребления». Этой победой мы особенно гордимся, ведь внимание к интересам Клиентов — один из наших приоритетов. Кроме того, сразу 2 продукта, Иммиюн Бустер и Гербалайфлайн Макс, победили в номинации «Выбор потребителя».



## ТОВАР ГОДА

Расширенная программа «Сбалансированный завтрак» стала лауреатом премии «Товар года» в номинации «За заботу о потребителе и здоровый продукт». Программа-победитель содержит всё необходимое, чтобы начать день правильно: Протеиновый коктейль Формула 1 для контроля голода, Растительный напиток Алоэ для поддержки пищеварения, Травяной Напиток для антиоксидантной защиты и Протеиновую смесь Формула 3 как полезный источник белка. Побеждайте каждое утро вместе со «Сбалансированным завтраком»!



## СПОРТ И РОССИЯ

H24 Восстановление силы и напиток CR7 Drive стали лауреатами премии «Спорт и Россия» в номинации «Выбор потребителей» — и неудивительно, ведь эти продукты созданы для побед! В комплексе они помогут восстановиться после тренировки, восполнить водный баланс и поддержать рост мышц и выносливость. Премию «Спорт и Россия» получают за наилучшие результаты в сфере поддержки спорта в России. Наши продукты были удостоены этой престижной награды, и мы гордимся столь высокой оценкой взыскательных экспертов-профессионалов.



## ECO BEST AWARD

Гербалайфлайн Макс стал лауреатом премии ECO BEST AWARD в номинации «Продукт года». ECO BEST AWARD — независимая общественная награда за лучшие товары и практики в области экологии, энерго- и ресурсосбережения. Получить такой приз — особая честь. Победа в очередной раз подтвердила не только безукоризненное качество наших продуктов, но и ответственное отношение Компании к сохранению красоты и чистоты планеты.



## ПРЕМИЯ «ВЫБОР ГОДА» В БЕЛАРУСИ

В номинации «Программа для снижения и контроля веса» победили Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновая смесь Формула 3. В номинации «Программа для сбалансированного питания» — Протеиновый коктейль Формула 1, Протеиновая смесь Формула 3, Протеиновые батончики, Томатный суп, Овсяно-яблочный напиток, Комплекс пищевых волокон, Растительный напиток Алоэ, Травяной Напиток, Протеиновый коктейль Формула 1 Спорт H24, Гипотонический напиток «Гидратация» H24, Коктейль H24 Восстановление силы, ЭкстраКаль Эдванс, Шизандра, Найтворкс, Термо Комплит, Гербалайфлайн Макс, Напиток N-R-G, Клеточный Активатор, Желтые таблетки, Иммиюн Бустер, Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для женщин.



## ПРЕМИЯ «ВЫБОР ГОДА» В КАЗАХСТАНЕ

В номинации «Программа для снижения и контроля веса №1» победили Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновая смесь Формула 3, а в номинации «Сбалансированное питание для спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни (прямые продажи) №1» — Протеиновый коктейль Формула 1 Спорт H24, Коктейль H24 Восстановление силы, Спортивный напиток нового поколения CR7 Drive.



## ПРЕМИЯ «ВЫБОР ГОДА» В КЫРГЫЗСТАНЕ

В номинации «Программа для снижения и контроля веса №1, продукт для сбалансированного перекуса с дополнительным источником протеина» победили Протеиновые батончики «Лимон».



## ПРЕМИЯ «ВЫБОР ГОДА» В УКРАИНЕ

В номинации «Лучшая программа года для коррекции и снижения массы тела» победили Протеиновый коктейль Формула 1, Растительный напиток Алоэ и Протеиновая смесь Формула 3, а в номинации «Лучшие диетические добавки года» — Гербалайфлайн Макс, Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для женщин, Найтворкс и Бета Харт.

# Из чего состоит сбалансированное питание

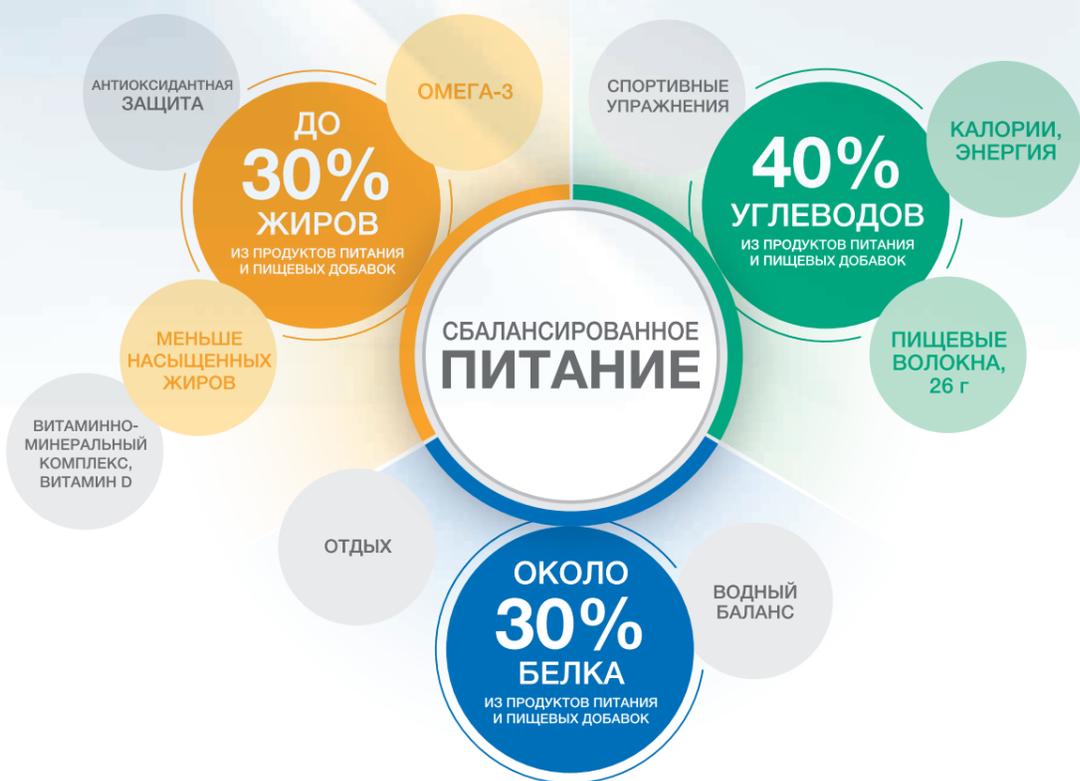
Задача ежедневного рациона не просто насыщать организм белками, жирами и углеводами — она гораздо шире. Для оптимальной работы всех внутренних органов важно соблюдать правильную пропорцию нутриентов и не допускать дисбаланса.

# План питания Дэвида Хибера



Дэвид Хибер, председатель Научно-консультационного совета Herbalife Nutrition, директор Центра питания человека при Калифорнийском университете\*

## ПОТРЕБНОСТИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА НА БЛИЖАЙШИЕ 24 ЧАСА



#СБАЛАНСИРОВАННОЕПИТАНИЕ

Планируйте дневной рацион по принципу: **30% белка, 40% углеводов, 30% жиров.**

Такое соотношение считается комфортным для плавного снижения веса и поддержания высокого уровня энергии каждый день.

### 30% — белок

Основной строительный материал нашего тела, отвечает за восстановление и построение тканей, формирование и укрепление мышечной массы, а главное — более длительное чувство сытости.

Завтрак, легкий ужин или перекус — Протеиновый коктейль Формула 1, Протеиновая смесь Формула 3, Формула 1 Вечерний коктейль, яйца, творог, греческий йогурт, рикотта или тофу. Основа для обеда и ужина — Протеиновый коктейль Формула 1, Протеиновая смесь Формула 3, курица, индейка, рыба, креветки, нежирная говядина, печень, бобы, горох, чечевица, фасоль.

### 40% — углеводы

Важны даже при интенсивном похудении: восполняют запас энергии в организме, отвечают за бодрость и активность, поддерживают работу мозга и повышают концентрацию. Долго усваиваются, дают чувство сытости и помогают контролировать аппетит.

Дикий и бурый рис, булгур, гречневая и перловая крупы, киноа, паста из твердых сортов пшеницы.

Ограничьте потребление простых углеводов: сладости, выпечка, соусы, газированные напитки — это пустые калории без пользы для вашего организма.

### 30% — жиры

Недостаток жиров приводит к появлению сухости кожи, раздражительности, постоянного чувства голода и быстрой утомляемости, к ухудшению зрения и снижению иммунитета. Ненасыщенные жирные кислоты полезны и жизненно необходимы, их главные источники — морепродукты, орехи, растительные масла.

Оливковое масло, орехи, хумус, сметана, авокадо — в качестве заправки или элементов завтрака, обеда и ужина. Гербалайфлайн Макс — это источник полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 для поддержки сердечно-сосудистой системы, зрения и нормальной функции мозга.

<sup>1</sup><https://www.nutritioncoalition.us/dietary-guidelines-for-americans-dga-introduction/>.

Предложенный план питания является моделью сбалансированного 6-разового питания в течение дня и не является прямой рекомендацией. Продукция Herbalife Nutrition может быть выбором для одного или двух приемов пищи в течение дня в соответствии с предложенной моделью.

\*Калифорнийский университет является независимой организацией и не дает каких-либо экспертных оценок продукции Herbalife Nutrition.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Белок — основа здорового питания

Попробуйте улучшенную версию нашего бестселлера — **Формулу 1 Нежный шоколад!**



Новинка с великолепным вкусом содержит много белка и клетчатки, а также 26 витаминов и минералов.



Белок — это важнейший компонент здорового питания. Ежедневный сбалансированный рацион должен состоять из него почти на треть<sup>1</sup>. В среднем взрослому человеку в день нужно 0,8 г белка на каждый килограмм своего веса<sup>2</sup>.

Белок — основной структурный компонент внутренних органов, костей, мышц, волос и ногтей<sup>3</sup>. Его поступление в организм необходимо в течение всей нашей жизни<sup>4</sup>. Программы питания Herbalife Nutrition составлены с учетом продуктов с высоким содержанием белка. Это позволяет сбалансировать современный рацион по БЖУ и всем необходимым нутриентам.



9 г  
белка



26 витаминов  
и минералов



4,7 г  
пищевых волокон



Без ГМО,  
лактозы, глютена



Без искусственных  
ароматизаторов



Подходит  
для веганов



Ваша цель	Роль белка	Комплексный эффект	Продуктовая ПРОГРАММА
<b>Рост мышц</b> 	Для формирования и развития мускулатуры необходимы аминокислоты, которые содержатся в белках <sup>5</sup> . При этом потребление белка нужно увеличить до 2 г/кг массы тела <sup>6</sup> . Сразу 9 аминокислот являются незаменимыми: организм не может их синтезировать и получает только с питанием <sup>2</sup> . Идеальным источником белка являются Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновая смесь Формула 3. Вместе со сбалансированным рационом они поддерживают рост мышц и мускулатуры	Чтобы добиться набора мышечной массы, также нужны интенсивные физические упражнения и рацион с профицитом калорий. Процесс будет эффективным и комфортным, если следить за водным балансом и добавить в рацион важнейшие витамины и минералы <sup>7</sup>	<b>Набор мышечной массы;</b> <b>Спортивная программа;</b> <b>Мужская программа</b>
<b>Укрепление организма</b> 	Наш рацион напрямую влияет на здоровье внутренних органов <sup>8,9</sup> . Белок играет в этом важную роль, поскольку является строительным материалом всех клеток и тканей организма. Его дефицит может привести к физической слабости и дисфункции некоторых систем <sup>3</sup> . Протеиновый коктейль Формула 1 обеспечивает поступление необходимого белка, а вместе с Травяным Напитком и Растительным напитком Алоэ обогащает рацион витаминами, минералами и антиоксидантами для поддержки организма	Добавьте к белку антиоксиданты, полезные жиры, витамины и минералы — так вы сделаете свой рацион богатым и поможете организму сохранять нормальное функционирование всех внутренних систем, особенно в пожилом возрасте <sup>10-12</sup>	<b>Поддержка сердца и сосудов;</b> <b>Поддержка зрения<sup>NEW</sup>;</b> <b>Активное долголетие</b>
<b>Красота кожи</b> 	В рационе белкам нужно уделять особое внимание и выбирать продукты с качественным составом, например Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновую смесь Формула 3. Они содержат изолят соевого белка, коэффициент усвоения которого составляет более 90%. С белком организм получает аминокислоты, которые имеют ключевое значение в строении кожи, волос и ногтей <sup>13</sup> . Из них синтезируются коллаген (отвечает за плотность и упругость кожи) и эластин (отвечает за эластичность) <sup>14</sup> . Также белки обладают способностью связывать воду в роговом слое кожи, что положительно сказывается на ее увлажнении и здоровом состоянии <sup>15</sup>	Питая и восстанавливая кожу изнутри, вы должны помнить о водном балансе <sup>16</sup> и о наличии в рационе макро- и микронутриентов <sup>17</sup> . Кроме того, важной составляющей сохранения ее привлекательности является внешний уход <sup>16</sup>	<b>Сияющая кожа<sup>NEW</sup>;</b> <b>Красивые волосы и ногти<sup>NEW</sup>;</b> <b>Антицеллюлитная программа<sup>NEW</sup>;</b> <b>Женская программа</b>
<b>Контроль веса и здоровое питание</b> 	Белок играет огромную роль в питании, ведь он помогает поддерживать чувство сытости в течение дня, сохранять мышечную массу при коррекции веса и регулирует уровень энергии <sup>6</sup> . Результаты клинического исследования подтверждают, что Программа снижения веса Herbalife Nutrition с использованием Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3 более эффективна по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой*. Видимый результат достигается уже через 2 недели**	Чтобы добиться оптимального результата, позаботьтесь о витаминах и минералах, балансе БЖУ, а также о естественной работе пищеварения — добавьте в рацион клетчатку и экстракт алоэ вера	<b>Завтрак;</b> <b>Снижение веса;</b> <b>Сбалансированное питание</b>

<sup>1</sup>Trumbo P., Schlicker S., Yates A. A., Poos M. Food, Nutrition Board of the Institute of Medicine TNA Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. J Am Diet Assoc. 2002; 102:1621–1630. doi: 10.1016/S0002-8223(02)90346-9. <sup>2</sup>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6140426/. <sup>3</sup>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26797090/. <sup>4</sup>https://cyberleninka.ru/article/n/terapiya-astenii-i-svyazannyh-s-ney-sostoyaniy-preparatami-vitaminno-mineralnogo-kompleksa. <sup>5</sup>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5852756. <sup>6</sup>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642676/. <sup>7</sup>https://core.ac.uk/download/pdf/42478299.pdf. <sup>8</sup>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6771137/. <sup>9</sup>http://health.rbc.ru/treatment/strategiya-vysokogo-razresheniya/. <sup>10</sup>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6771137/. <sup>11</sup>Leaf A. et al. (2003). Clinical prevention of sudden cardiac death by n-3 polyunsaturated fatty acids and mechanism of prevention of arrhythmias by n-3 fish oils. Circulation, 107, 2646–2652. <sup>12</sup>Balk E. M., Lichtenstein A. H., Chung M., Kupelnick B., Chew P. & Lau J. (2006). Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review. Atherosclerosis, 189 (1): 19–30. <sup>13</sup>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32761577/. <sup>14</sup>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213755/. <sup>15</sup>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18691510/. <sup>16</sup>http://cgon.rosotrebndzor.ru/content/62/2817/. <sup>17</sup>Канбеков С. Ш. Коллаген.

\*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 г., НИИ питания РАМН, Москва.

\*\*Национальная Ассоциация Диетологов и Нутрициологов. Клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife («Протеиновый коктейль Ф1» и «Протеиновая смесь Формула 3»), Москва, 2014 г.



# Программа «Сбалансированное питание»

Повседневные привычки питания и образ жизни влияют на самочувствие, уровень энергии и внешний вид. Программа позволит снабдить организм необходимыми питательными элементами и поможет сохранить высокий уровень активности в течение дня.

## БАЗОВАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин



## РАСШИРЕННАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин
- Овсяно-яблочный напиток



## ПРОДВИНУТАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин
- Овсяно-яблочный напиток
- Гербалайфлайн Макс



Ежедневно наш организм испытывает дефицит базовых питательных веществ. Компенсировать его с помощью обычных продуктов без риска избыточной калорийности невозможно. Данная программа рассчитана на восполнение самых важных составляющих нашего рациона.

СТАТЬЯ ЭКСПЕРТА

Вячеслав Захаров, эксперт Herbalife Nutrition

1

**Для поддержания естественной работы пищеварительной системы**

**Растительный напиток Алоэ** с соком алоэ вера. Ежедневные стрессы и несбалансированное питание сказываются на работе кишечника. Экстракт алоэ, который богат энзимами, витаминами, минералами и аминокислотами, поможет поддержать процесс пищеварения и обеспечит чувство комфорта.

2

**Для баланса макро- и микронутриентов в рационе**

**Протеиновый коктейль Формула 1** — низкокалорийный, сытный и вкусный прием пищи всего за 2 минуты. Порция Протеинового коктейля Формула 1 содержит до 18,5 г<sup>1</sup> белка и позволяет восполнить до 24%<sup>1</sup> его рекомендованной дневной нормы, обеспечивая при этом организм необходимыми питательными элементами.

3

**Для антиоксидантной защиты организма**

**Травяной Напиток** поможет усилить антиоксидантную защиту организма благодаря комплексу натуральных фитокомпонентов: экстрактов черного и зеленого чая, мальвы, семян кардамона и порошка цветков гибискуса.

4

**Для получения оптимального уровня микронутриентов**

**Формула 2. Комплекс витаминов и минералов** — это сочетание наиболее необходимых микронутриентов: витаминов (А, С, Е, РР, К, D3, В1, В2, В6, В12, биотина, фолиевой и пантотеновой кислот) и минералов (кальция, йода, цинка, железа, хрома, марганца, магния, меди, фосфора, селена) для поддержки нормального функционирования организма. Используйте совместно с Протеиновым коктейлем Формула 1.

5

**Добавьте пищевые волокна**

**Овсяно-яблочный напиток** — натуральный комплекс высококачественных пищевых волокон 2 видов: растворимые способствуют росту полезной микрофлоры кишечника, нерастворимые обеспечивают поддержку функции естественного очищения организма. В порции — 5 г пищевых волокон.

6

**Добавьте жиры Омега-3**

**Гербалайфлайн Макс** — источник полиненасыщенных жиров Омега-3, а также витаминов D и E, необходимых для регулирования процесса метаболизма жиров (липидного обмена), поддержки сердечно-сосудистой системы<sup>2-4</sup>, зрения<sup>2-4</sup>, нормальной функции мозга<sup>2-4</sup>.

**Сделайте сбалансированный рацион частью своей жизни!**

<sup>1</sup>Информация о готовой порции коктейля, при приготовлении с 250 мл молока 1,5%-ной жирности: объем содержания белка отличается в зависимости от вкуса. <sup>2</sup>Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая 1–3 капсулы. <sup>3</sup>Leaf A. et al. (2003). Clinical prevention of sudden cardiac death by n-3 poly-unsaturated fatty acids and mechanism of prevention of arrhythmias by n-3 fish oils. *Circulation*, 107, 2646–2652. <sup>4</sup>Balk E. M., Lichtenstein A. H., Chung M., Kupelnick B., Chew P. & Lau J. (2006). Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review. *Atherosclerosis*, 189 (1): 19–30.

## Обратитесь за поддержкой

Снижать или поддерживать вес, набирать массу или строить тело мечты — непростая задача, если идти к цели в одиночку. Часто обилие информации, непонимание близких, сбой режима встают на пути и мешают достичь результата. Знайте, вы не одни, на вашей стороне Клуб здорового образа жизни и ваши единомышленники!

### Преимущества Клуба 30Ж

- Место встречи единомышленников
- Психологическое сопровождение участников
- Персональное консультирование
- Составление плана питания и тренировок
- Мастер-классы, лекции, тренировки

### У Клубов 30Ж есть онлайн-формат!

- «Марафоны стройности»
- Чаты и группы поддержки
- Персональное консультирование
- Видеотренировки
- Вебинары по красоте
- Встречи по персонализации
- «Академия успеха»
- Дни 30Ж
- Встречи деловых возможностей
- Клубные вебинары
- Кулинарные мастер-классы

По всему миру насчитывается более 100 000 Клубов 30Ж. Это сообщество сторонников здорового и активного образа жизни, которые встречаются, вместе тренируются и обучаются.

## Привилегии особым Клиентам!

Программа «Привилегированный Клиент» — это ваш новый статус в Компании в качестве Клиента! Теперь вы можете напрямую заказывать любимые продукты с постоянной скидкой, получать персональные предложения и бонусы. Программа была создана в 2016 году и наконец стала доступна в русскоговорящем регионе. Она насчитывает уже 1 млн довольных Привилегированных Клиентов в мире, и это количество постоянно растет. Откройте и вы новые возможности и преимущества с Программой!

### ЧТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- ✓ прогрессивную шкалу скидок до 35% на приобретение продуктов напрямую в Компании;
- ✓ набор Очков и увеличение скидки происходят без ограничения периода (оплата Ежегодного взноса подтверждает участие в Программе);
- ✓ скидка сохраняется навсегда (при своевременной оплате Ежегодного взноса);
- ✓ упрощенную регистрацию на сайте **MyHerbalife.com** без необходимости предоставлять какие-то документы: достаточно заполнить онлайн-форму (также доступна офлайн-регистрация через Независимого Партнера);
- ✓ упрощенный процесс размещения и получения заказов;
- ✓ уникальные предложения, подбор интересующей Клиента тематики, а также персонализированную коммуникацию в первые 90 дней;
- ✓ видео от экспертов, продуктовый каталог и брошюры, а также другие материалы;
- ✓ промоакции и дополнительные выгоды.

# Программа «Снижение веса»

**Herbalife Nutrition — бренд №1 в мире в категории продуктов для контроля веса и хорошего самочувствия!<sup>1</sup>**

Эффективность Программы снижения веса от Herbalife Nutrition доказана клиническими испытаниями<sup>2</sup>: до -2 размеров в талии и до -7 кг за 2 месяца!



## БАЗОВАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Протеиновая смесь Формула 3

## РАСШИРЕННАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Протеиновая смесь Формула 3
- Формула 1 Вечерний коктейль

## ПРОДВИНУТАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Протеиновая смесь Формула 3
- Формула 1 Вечерний коктейль
- Овсяно-яблочный напиток
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин



В составе данной программы есть все необходимые инструменты для решения проблемы лишнего веса. Она позволит вам снизить калорийность и увеличить количество белка в рационе, поможет справиться с тягой к сладкому. Многообразие продуктов делает программу персонализированной и максимально эффективной для каждого!

СТАТЬЯ ЭКСПЕРТА

Ирина Лизун, эксперт Herbalife Nutrition

1

**Для поддержки ЖКТ и водного баланса**

**Растительный напиток Алоэ** с соком алоэ вера, который богат энзимами, микроэлементами и аминокислотами. Поддерживает моторику кишечника и его полезную микрофлору, способствует поддержанию водного баланса в течение дня.

2

**Для сбалансированного питания и чувства сытости**

**Протеиновый коктейль Формула 1** — низкокалорийный и сытный прием пищи всего за 2 минуты и основа Программы снижения веса. Порция Протеинового коктейля Формула 1 обеспечит до 18,5 г<sup>3</sup> высококачественного белка и позволит восполнить до 24%<sup>3</sup> его рекомендованной дневной нормы! Содержит пищевые волокна и более 20 необходимых витаминов и минералов.

3

**Для тонуса и бодрости**

**Травяной Напиток** придаст энергии и бодрости в процессе снижения веса благодаря экстрактам черного и зеленого чая и комплексу фитокомпонентов.

4

**Для дополнительного белка в рационе**

**Протеиновая смесь Формула 3** — низкокалорийный источник 2 видов белка, который незаменим для формирования мышечной ткани. Обеспечит более длительное чувство сытости и позволит обогатить ваш рацион дополнительным белком (5 г на порцию).

5

**Обеспечьте полноценный сон**

**Формула 1 Вечерний коктейль** — идеальное решение для низкокалорийного ужина или перекуса. Способствует чувству сытости, а также полноценному сну за счет содержания аминокислоты L-триптофан, которая участвует в синтезе мелатонина.

6

**Добавьте пищевые волокна**

**Овсяно-яблочный напиток** — источник пищевых волокон (5 г в порции) для поддержки пищеварительной системы и здоровой микрофлоры кишечника в процессе снижения веса.

7

**Добавьте важные микроэлементы**

**Формула 2. Комплекс витаминов и минералов** поможет обеспечить поступление необходимых микронутриентов для поддержки метаболизма и нормального функционирования организма.

**Процесс снижения веса от Herbalife Nutrition станет для вас комфортным и эффективным!<sup>4</sup>**

Предлагаемые программы. Расписание приемов пищи и перекусов будет варьироваться в зависимости от ваших личных потребностей. Для получения дополнительной информации обратитесь к вашему Персональному консультанту Herbalife Nutrition. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у вашего Независимого Партнера Herbalife Nutrition.

\* БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup>В категории продуктов для контроля веса и хорошего самочувствия; по совокупной % доле розничных продаж в денежном эквиваленте; данные 2020 г. Здоровье потребителя, 2021 г. Euromonitor International Ltd.

<sup>2</sup>Клинические испытания с использованием Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3 продолжительностью 6 месяцев с участием 90 человек. Июнь 2011 г., НИИ питания РАМН, Москва.

<sup>3</sup>Информация о готовой порции коктейля, при приготовлении с 250 мл молока 1,5%-ной жирности; объем содержания белка отличается в зависимости от вкуса.

<sup>4</sup>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.

# Главные помощники

Избавляясь от лишних килограммов, многие люди могут также потерять энергию, красоту кожи и волос, получая вдобавок тягу к сладкому. У всего этого может быть одна причина — ошибки в питании во время снижения веса.

## Апатия

Переходя на сбалансированное питание, мы сокращаем потребление быстрых углеводов — сахара и мучного. Именно они дают быстрый (но короткий) прилив сил. Нужно время, чтобы метаболизм перестроился и организм привык получать энергию иначе.

- Употребляйте тонизирующие продукты: имбирь, корицу, зеленый чай.

Все они есть в составе **Термо Комплекта** — его фитокомплекс способствует стимуляции метаболизма.

## Термо Комплит

**Способствует стимуляции метаболизма и обеспечивает энергией**

- Экстракт зеленого чая и матэ способствуют замедлению процессов образования жиров<sup>1,2</sup>.
- Кофеин обеспечивает ускорение метаболизма и поднятие тонуса<sup>1</sup>.
- Корица помогает снизить уровень глюкозы в крови, способствует усвоению сахара<sup>3</sup>.

| #0050

<sup>1</sup>Astrup A. S. et al. The American journal of clinical nutrition. 1990; 51(5): 759–767. <sup>2</sup>Bracresco N. et al: (2011). Recent advances on Ilex paraguariensis research: Minireview. Journal of Ethnopharmacology 136 (3): 378–84. doi:10.1016/j.jep.2010.06.032. PMID 20599603. <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0030-1270924> Thermogenic effects of commercially available plant preparations aimed at treating human obesity. <sup>3</sup>Akilen R., Tsiami A., Devendra D., Robinson N. Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta analysis. Clin Nutr. 2012 Oct;31(5):609–15. doi: 10.1016/j.clnu.2012.04.003. Epub 2012 May 12. <sup>4</sup>Docherty JP, et al. A double-blind, placebo-controlled, exploratory trial of chromium picolinate in atypical depression: effect on carbohydrate craving. J Psychiatr Pract. 2005 Sep;11(5):302-14.4. <sup>5</sup>Chuah L. O. et al. (2013). Updates on Antiobesity Effect of Garcinia Origin (–)HCA. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine : eCAM, 2013, 751658.

## Тяга к сладкому

Часто связана с жесткими ограничениями и психологическим напряжением от диеты. Срыв неизбежен, а после появятся чувство вины и новый круг запретов. Так формируется паттерн «ограничение — тяга — срыв — ограничение». Есть и биохимическая подоплека. При дефиците хрома возрастает потребность в инсулине, и мы постоянно хотим сладкого.

- Не отказывайте себе в сладком даже на строгой диете. Иногда кушайте полезные сладости. Посмотрите рецепты в нашей кулинарной книге.
- Ешьте десерт сразу после основного приема пищи. Это замедлит всасывание глюкозы.
- Восполните дефицит хрома. Он содержится в **Желтых таблетках**, которые помогают снизить тягу к сладкому, поддерживают уровень сахара в крови и уменьшают потребность в инсулине\*.

## Желтые таблетки

**Уменьшают тягу к сладкому и перекусам**

- Хром снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода<sup>4</sup>.
- Гарциния камбоджийская помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров<sup>5</sup>.

| #0117

## Потеря волос, ломкость ногтей, сухость кожи

Сокращая потребление жиров, мы мешаем усвоению многих витаминов, которые отвечают за красоту.

- Избегайте радикальных диет с исключением жиров и углеводов.
- Попробуйте **Клеточный Активатор**, он помогает усваивать нутриенты и преобразовывать жиры в энергию.

## Клеточный Активатор

**Способствует эффективному усвоению питательных веществ**

- L-карнитин способствует выработке энергии в клетках и переходу жирных кислот в энергию<sup>6</sup>.
- Витамины B1, B2, B6 способствуют лучшему обмену веществ<sup>7</sup>.
- Алоэ вера обеспечивает поддержание оптимального пищеварения<sup>8</sup>.

| #3123

<sup>6</sup>Francis B Stephens, Dumitru Constantin-Teodosiu, and Paul L. Greenhaff New insights concerning the role of carnitine in the regulation of fuel metabolism in skeletal muscle J Physiol. 2007 Jun 1; 581(Pt 2): 431–444. <sup>7</sup>Human Vitamin and Mineral Requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation Bangkok, Thailand/Food and Agriculture Organization of the United Nations/World Health Organization. <sup>8</sup>Gullon B., Gullon P., Tavaría F., Alonso JL, Pintado M. Food Funct. 2015 Feb; 6(2):525-31. doi: 10.1039/c4fo00857j. In vitro assessment of the prebiotic potential of Aloe vera mucilage and its impact on the human microbiota. <sup>9</sup>Kreydiyyeh, h S. I. and J. Usta. Diuretic Effect and Mechanism of Action of Parsley. Journal of Ethnopharmacology 79 (March 2002): 353–357. <sup>10</sup>Лифляндский В. Г. Витамины и минералы. — М: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2010. — С. 146–147. <sup>11</sup>Зименкова Ф. Н. Учебное пособие «Питание и здоровье»: Прометей; Москва; 2016. — С. 40. ISBN 978-5-9907123-8-6. \*Если человек находится под медицинским наблюдением или у него есть хронические заболевания, то перед изменением режима питания и началом использования продукции Herbalife Nutrition необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.



## Отечность

Мало отстроить рацион — нужно нормализовать водно-солевой баланс. Часто вес не уходит именно из-за задержки жидкости.

- Сократите потребление жидкости вечером за 2 часа до сна.
- Снижьте количество соли. Помните, что ее в избытке в ресторанной еде и хлебе.
- Используйте природные мочегонные, например петрушку. Она содержится в **Целл-у-лоссе** и способствует выведению лишней жидкости.

## Целл-у-лосс

**Деликатно выводит лишнюю жидкость из организма**

- Петрушка способствует выведению лишней жидкости<sup>9</sup>.
- Калий регулирует содержание в организме солей, щелочей и кислот<sup>10</sup>.
- Магний контролирует баланс калия и натрия для поддержания внутриклеточного водного баланса<sup>11</sup>.

| #0111

# Реалити-шоу

# Галерея

# КРАСОТЫ

«Галерея Красоты» — уникальный проект от компании Herbalife Nutrition. Его герои в течение 3 месяцев снижают вес, улучшают привычки питания и меняются. За время шоу мы помогаем участникам открыть себя заново и почувствовать вкус к насыщенной жизни.



Какие трудности ждут наших героев? Можно ли быстрее прийти к результату, если семья идет к одной цели вместе? Вероятно ли добиться успеха, работая с экспертами онлайн?

Смотрите в новом сезоне уже этой весной!



Избавиться от лишних килограммов и вредных привычек героям помогает целая команда экспертов из России, Украины, Беларуси и Казахстана.

Среди них:

- ✓ Консультанты по питанию;
- ✓ фитнес-тренер;
- ✓ психолог;
- ✓ шеф-повар.



Наши ведущие:

**Алексей Ягудин**, олимпийский чемпион по фигурному катанию;  
**Мария Романова**, стилист;  
**Павел Сыроежкин**, фитнес-эксперт.



Подписывайтесь на канал «Галерея Красоты» на YouTube и в инстаграме @gk.show.

## Я преобразилась и ВНОВЬ почувствовала «ОГОНЕК» внутри!

Наталья, 33 года  
 #историяуспеха

@gk.show



# 83 КГ

# 67 КГ

Больше года назад в нашей семье случилась беда. Она заставила меня изолироваться, и я начала активно заедать стресс. Полгода я находилась дома и носила только широкие платья. Ближе к сентябрю стала готовить детей в школу, и нужно было решить, в чем самой идти на линейку. Но старый гардероб мне не подходил, я ни во что не помещалась.

Раньше я всегда нравилась себе и была активной «зажигалочкой». Но с новым весом уверенность пропала: казалось, что люди показывают на меня пальцем.

Я поняла, что надо возвращать жизнь в нормальное русло, но к этому времени вес был уже 83,5 кг. Тогда и пришла на проект Herbalife Nutrition «Галерея Красоты». Консультант по питанию сразу рассказал о продуктах, составил индивидуальный план и пригласил в закрытый чат «Марафона стройности». Я начала заниматься фитнесом. Поначалу было сложно точно следовать графику, вес снижался медленно, однако Консультант по питанию помог исправить ситуацию и сделать работу над ошибками. Спустя 2 месяца увидела невероятные изменения: появилась уверенность, вновь стала себе нравиться, наладились семейные отношения\*.

К моменту завершения проекта я окончательно преобразилась и почувствовала «огонек» внутри! Очень помогли продукты Herbalife Nutrition, Консультант по питанию и команда «Галереи Красоты». Мой вес теперь 67 кг, и я опять не боюсь показать себя\*.

\*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.

# Омега-3: энергия и долголетие

Кислоты Омега-3 являются важнейшим компонентом здорового питания для полноценного образа жизни. Достаточное количество полезных жиров в рационе — ваша ежедневная инвестиция в активное долголетие.

**Гербалайфлайн Макс — качественный источник полиненасыщенных жирных кислот Омега-3, которые способствуют поддержке:**

- сердечно-сосудистой системы, зрения и нормальной функции мозга (1–3 капсулы в день);
- оптимального уровня триглицеридов в крови (4 капсулы в день);
- нормального артериального давления (5 капсул в день)<sup>1</sup>.

## Принимайте до 5 капсул в день в зависимости от желаемого эффекта:

Количество капсул в день	*	*	*	**	***
1-3	✓	✓	✓		
4	✓	✓	✓	✓	
5	✓	✓	✓	✓	✓

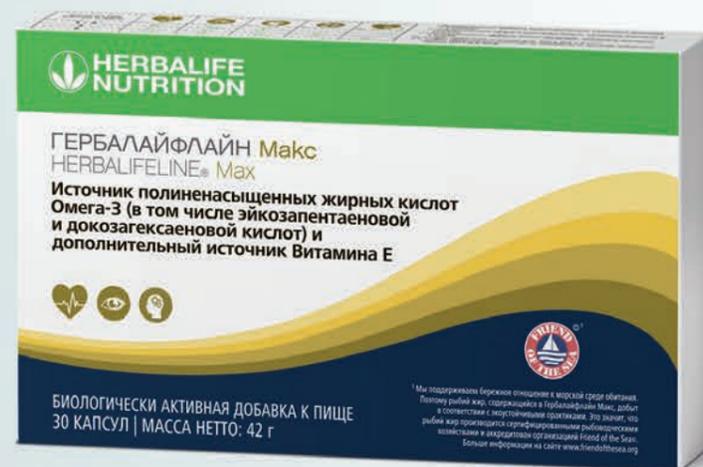
\* Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая 1–3 капсулы.

\*\* Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая 4 капсулы.

\*\*\* Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая 5 капсул.

Не следует превышать суточную дозу ЭПК и ДГК в 5 г\*\*\*\*.

\*\*\*\* ЕАБПП (Европейское агентство по безопасности пищевой продукции). 2011; 9(4):2078.



<sup>1</sup>Минимальный суточный прием 250 мг ЭПК и ДГК способствует нормальной работе сердца, а ежедневный прием 250 мг ДГК — поддержанию нормальной функции мозга и нормального зрения. При приеме в большей дозировке ДГК и ЭПК способствуют поддержанию нормального уровня триглицеридов в крови (минимум 2 г в день) и нормального кровяного давления (минимум 3 г в день) (Европейское агентство по безопасности продуктов питания (ЕАБПП), 2009–2011).



### «Продукт года»

В 2021 году Гербалайфлайн Макс победил в номинации «Продукт года» престижной экопремии ECO BEST AWARD: эксперты подтвердили качество и экостатус продукта.

**Веганская капсула позволяет доставить все полезные компоненты именно туда, где они максимально эффективно усвоятся.**

### Каждая капсула содержит:

- ✓ жирные кислоты Омега-3 (эйкозапентаеновую (ЭПК) — 378 мг, докозагексаеновую (ДГК) — 216 мг) — поддержка сердечно-сосудистой системы, зрения и нормальной функции мозга;
- ✓ витамин Е — сильный антиоксидант;
- ✓ гвоздичное масло — помогает улучшать пищеварение;
- ✓ масло перечной мяты — освежает.

### Рыбий жир в составе Гербалайфлайн Макс имеет сертификат Friend of the Sea:

- ✓ добывается с заботой о биоресурсах нашей планеты;
- ✓ произведен с использованием экологических методик;
- ✓ очищен от любых потенциально опасных примесей, в том числе тяжелых металлов.



**Friend of the Sea** — проект Всемирной организации по устойчивому развитию и ведущий международный стандарт для производителей Омега-3. Сертификат Friend of the Sea подтверждает, что его обладатель защищает морскую среду: сохраняет природные ресурсы, снижает отходы и воздействие на окружающую среду в процессе производства. Получить одобрение независимых международных аудиторов очень сложно и почетно — мы гордимся, что наш продукт соответствует самым строгим критериям экологичности и качества.



БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Программа «Поддержка сердца и сосудов»

**Легко питаться —  
легко на сердце!**  
Сбалансированный рацион  
и физические нагрузки —  
это важнейшие «помощники»  
в поддержке сердечно-сосудистой  
системы. Позаботьтесь о своем  
питании для поддержания работы  
организма!

## БАЗОВАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- Травяной Напиток
- Гербалайфлайн Макс



## РАСШИРЕННАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- Травяной Напиток
- Гербалайфлайн Макс
- Найтворкс



## ПРОДВИНУТАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- Травяной Напиток
- Гербалайфлайн Макс
- Найтворкс
- Протеиновая смесь Формула 3
- Комплекс пищевых волокон



Забота о сердце и сосудах — это приоритет для каждого из нас, учитывая постоянно растущее число людей с проблемами сердечно-сосудистой системы. Программа включает в себя как базовые продукты для питания сердца и сосудов, так и те, что были созданы с учетом самых передовых технологий. Сохраняя свою сердечно-сосудистую систему сейчас, мы поддерживаем ее работоспособность и выносливость в будущем.

СТАТЬЯ ЭКСПЕРТА

Ирина Лизун, эксперт Herbalife Nutrition

1

**Для белковой поддержки организма**

**Протеиновый коктейль Формула 1** — это сбалансированный низкокалорийный протеиновый коктейль. Его основной компонент — изолят соевого белка — строительный материал для клеток и тканей организма, влияющий на множество внутренних процессов. Употребление в пищу соевого белка как дополнение питания с низким содержанием насыщенных жиров способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний<sup>1</sup>.

2

**Для поддержки работы ЖКТ**

**Растительный напиток Алоэ** поддержит естественную работу пищеварительной системы с помощью натурального экстракта алоэ вера, богатого энзимами и микроэлементами.

3

**Для тонуса и антиоксидантной защиты**

**Травяной Напиток** обеспечит тонус и подарит пользу 6 фитоконпонентов: в составе экстракты черного и зеленого чая, мальвы, семян кардамона, порошок цветков гибискуса, кофеин.

4

**Добавьте жиры Омега-3**

**Гербалайфлайн Макс** — источник витамина Е и полиненасыщенных кислот Омега-3, которые способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы<sup>2,3</sup> и мышечных тканей.

5

**Обеспечьте поддержку сердечно-сосудистой системы**

**Найтворкс** — комплекс ценных аминокислот: L-цитруллин повышает концентрацию L-аргинина в организме, а последний обеспечивает выработку оксида азота, важного для циркуляции крови и поддержки эластичности стенок кровеносных сосудов.

6

**Добавьте белок**

**Протеиновая смесь Формула 3** обеспечит организм дополнительным легкоусвояемым белком 2 видов при минимуме калорий. В порции — 5 г белка.

7

**Получите пользу пребиотиков**

**Комплекс пищевых волокон** обеспечит суточную норму (3 г) пребиотиков для поддержания полезной микрофлоры кишечника, которая способствует нормальному функционированию всех систем в организме.

**Программа обеспечит сбалансированное меню для поддержания сердца и сосудов!**

<sup>1</sup>Примерно 25 г в день. Данные Управления по контролю за продуктами и лекарствами (FDA), США.

<sup>2</sup>Leaf A. et al. (2003). Clinical prevention of sudden cardiac death by n-3 poly-unsaturated fatty acids and mechanism of prevention of arrhythmias by n-3 fish oils. Circulation, 107, 2646–2652.

<sup>3</sup>Balk E. M., Lichtenstein A. H., Chung M., Kupelnick B., Chew P. & Lau J. (2006). Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review. Atherosclerosis, 189 (1): 19–30.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Моя кожа как будто задышала!



Надежда Коргун,  
57 лет  
#историяуспеха

Уже 6 лет я довольный и благодарный Клиент и Независимый Партнер Herbalife Nutrition. Изначально я пришла в Компанию, чтобы снизить вес. За 9 месяцев сбросила 30 кг — и удерживаю вес 6 лет\*. Всё получилось после того, как я скорректировала рацион и начала питаться правильно.

Косметику SKIN я тоже начала использовать вместе с остальными продуктами Herbalife Nutrition. Но неактивно, потому что считала, что в моем возрасте уже поздно ухаживать за кожей лица. Всю жизнь я пользовалась только декоративной косметикой и наносила толстый слой тонального крема, маскируя недостатки кожи.

В марте 2021 года я стала участницей нового онлайн-проекта «Интенсив красоты». Он проходил с интервалом в 10 дней, и я стала регулярно участвовать в активностях. Результат — мое лицо сильно преобразилось! Кожа посветлела и как будто задышала, стала выравниваться\*\*. Ушла отечность, взгляд стал более распахнутым, веки приподнялись\*\*. Кажется, даже нос стал более оформленным после всех этих изменений! Также я заметила, что морщинки заметно убавились, кожа начала разглаживаться\*\*.

Благодаря этому проекту я научилась правильно умываться утром и вечером, делать массаж и гимнастику для лица. Узнала, как правильно наносить косметику SKIN по массажным линиям. Но самое главное, интенсив научил меня любить свое отражение в зеркале! Теперь я живу по-новому — и со мной всегда косметика SKIN и линейка Herbal Aloe!

\*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.

\*\*Любые заявления, связанные с изменением веса, внешности и самочувствия при использовании продуктов Herbalife Nutrition, индивидуальны, не являются типичными и могут различаться.

# Знакомимся с шеф-поваром поближе

Блюда с продуктами Herbalife Nutrition уже давно покорили сердца миллионов людей. В их создании принимают участие эксперты и настоящие шеф-повара. Мы хотим поближе познакомить вас с **Максимом Лызо**, который вдохновляет нас на новые кулинарные шедевры и помогает открывать невероятные вкусовые сочетания.



Рецепт от шеф-повара

## ПЕЧЕНЬЕ «НЕЖНЫЙ ШОКОЛАД С МИНДАЛЕМ»

Протеиновый коктейль Формула 1 со вкусом нежного шоколада — 9 мерн. л.  
Протеиновая смесь Формула 3 — 3 мерн. л.  
Растительный напиток Алоэ — 3 колпачка  
Яичный белок — 3 шт.  
Миндаль — 40 г

### Способ приготовления:

Смешиваем Формулу 1 и Формулу 3. Отделяем белки от желтков. Добавляем к белкам Растительный напиток Алоэ и взбиваем до мягких пиков. Частями добавляем белки к сухим ингредиентам и аккуратно перемешиваем. Формируем печенье и выкладываем его на противень, застеленный пергаментной бумагой. Сверху посыпаем печенье раздробленным в ступке или порезанным миндалем. Выпекаем в разогретой до 160 °С духовке 10 минут.

Переходите по ссылке, чтобы посмотреть, как Максим Лызо проводит мастер-класс по приготовлению этого и других блюд для редакции издания «Собака.ru»:



### Несколько фактов о Максиме:

- ✓ 2017 — в топ-10 лучших кулинаров Украины по версии «МастерШеф», 7-й сезон;
- ✓ 2018 — шеф-повар в рекламной кампании World of Tanks;
- ✓ 2019–2020 — шеф-повар в утреннем шоу «Включайся» на «Беларусь 2»;
- ✓ 2020 — приглашенный кулинарный эксперт в развлекательном игровом шоу «Ужин не нужен» на «Беларусь 2»;
- ✓ 2021 — шеф-повар:
  - в международном проекте о преобразении «Галерея Красоты» на ТНТ International, ВТБ;
  - в кулинарном шоу «Готовим как шеф» на ТНТ International.



Кулинария для меня — это способ донести свои идеи и мысли в еде, возможность каждый день создавать что-то новое и радовать людей, бесконечное поле для самосовершенствования, самореализации и, конечно же, это любовь длиною в жизнь.

Свойства продуктов могут меняться, в случае если их приготовление будет отлично от способов, указанных на этикетках.

# Новинки на любой вкус

Collagen Beauty Complex, Грин Макс Select\* и Формула 1 Нежный шоколад — вот они, новые герои Herbalife Nutrition! Формула красоты, сила зелени и обновленный формат нашего бестселлера — давайте посмотрим, что можно с ними приготовить. Все 3 продукта имеют особенный богатый и сбалансированный состав. Попробуйте каждый! Готовьте коктейли и напитки с новинками Herbalife Nutrition по нашим фирменным рецептам. Они покорят вас и обеспечат поддержку организма.

## КУРОРТНЫЙ РОМАН

Грин Макс Select\* — 2 мерн. л.  
Формула 1 Пина колада — 1 мерн. л.  
Формула 3 — 1 мерн. л.  
Вода — 240 мл

Смешайте ингредиенты в блендере и украсьте ананасом.

ккал	белки	жиры	углеводы
123	13,5 г	1,5 г	11,3 г

## СВЕЖИЙ ДЮШЕС

Грин Макс Select\* — 2 мерн. л.  
Формула 3 — 2 мерн. л.  
Киви очищенное — 1 шт.  
Груша среднего размера — 1/2 шт.  
Вода — 240 мл

Смешайте все ингредиенты в блендере и украсьте веточкой мяты и долькой киви.

ккал	белки	жиры	углеводы
172	14,2 г	1,5 г	24,4 г

\*Селект.



## КОРИЦА

Формула 1 Нежный шоколад — 3 мерн. л.  
Банан — 50 г  
Корица — щепотка  
Тыквенные семечки — 10 г  
Вода — 250 мл

Смешайте все ингредиенты в блендере, перелейте в стакан. Украсьте палочкой корицы.

ккал	белки	жиры	углеводы
205	12,7 г	7,2 г	21 г

**V** Подходит для веганов



## ЛИМОНАД

Collagen Beauty Complex — 1 мерн. л.  
Растительный напиток Алоэ Манго — 2 колпачка  
Газированная вода — 250 мл

Смешайте ингредиенты. Подавайте с кубиками льда, клубникой и лаймом.

ккал	белки	жиры	углеводы
20,4	2,25 г	0 г	0 г

Свойства продуктов могут меняться, в случае если их приготовление будет отлично от способов, указанных на этикетках.



Еще больше рецептов в Каталоге коктейлей и напитков.

#гербалайфрецепты

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Ваш ИСТОЧНИК зелени!



## Грин Макс Select\* — это доступ к зелени 365 дней в году.

Природа создала необходимые для здоровья компоненты, а современные технологии трансформировали их в удобную для потребления форму.

### Уникальный состав — формула «14 в 1»:

- шпинат;
- кейл;
- брокколи;
- проростки пшеницы;
- проростки ячменя;
- зеленые водоросли спирулина;
- зеленые водоросли хлорелла;
- имбирь;
- куркума;
- семена льна;
- овсяные пищевые волокна;
- яблочные пищевые волокна;
- порошок банана;
- экстракт календулы.

I #110K

\*Селект.

### Почему зелень?

В ней содержится много клетчатки, витаминов, антиоксидантов и минимум калорий. Именно поэтому под руководством профессора Дэвида Хибера был создан коктейль Грин Макс Select\*. Его уникальная формула собрала всё самое лучшее из мира растений.

### Что важно знать о зелени

Зелень не просто дает необходимый объем клетчатки. Она выполняет важную функцию на биохимическом уровне — поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме.

### Что такое зеленый коктейль?

Если зелень измельчить в блендере, то получится зеленый коктейль. Он легко усваивается, содержит много пищевых волокон, мало калорий и жиров, приятен на вкус. Это настоящая находка для людей, которые контролируют вес и рацион. Грин Макс Select\* — готовый зеленый коктейль с богатым составом!

### Грин Макс Select\*

- ✓ Произведен из дневной нормы свежей зелени — 69 г<sup>1</sup>;
- ✓ источник антиоксиданта лютеина, который способствует поддержке здорового зрения<sup>2-5</sup>;
- ✓ обеспечивает организм ключевыми питательными элементами для активного образа жизни и долголетия;
- ✓ источник пищевых волокон;
- ✓ содержит железо и минералы растительного происхождения;
- ✓ помогает восполнить дефицит зелени в рационе;
- ✓ натуральные ингредиенты;
- ✓ без искусственных красителей, подсластителей и ароматизаторов;
- ✓ без консервантов;
- ✓ подходит для веганов.

<sup>1</sup>В отношении категории «прочих овощей» согласно приказу Министерства здравоохранения России от 19 августа 2016 г. №614.  
<sup>2</sup>Barker et al., 2011; Landrum JT, 2004.  
<sup>3</sup>Krinsky & Johnson, 2005.  
<sup>4</sup>Bian et al., 2012; Sasaki et al., 2009.  
<sup>5</sup>Bovier, Renzi & Hammond, 2014.



# Программа «Поддержка зрения»

В последние годы люди проводят всё больше времени перед экранами мониторов и смартфонов. Увлечение электронными девайсами оставляет свой след на состоянии органов зрения, что приводит к дискомфорту и может стать серьезным препятствием в повседневной жизни. Поэтому важно не только регулярно посещать специалиста, но и заботиться о поддержке зрения ежедневно.

## БАЗОВАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Грин Макс Select\*



## РАСШИРЕННАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Грин Макс Select\*
- Гербалайфлайн Макс



## ПРОДВИНУТАЯ

- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Грин Макс Select\*
- Гербалайфлайн Макс
- Найтворкс



\*Селект.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Программа от Herbalife Nutrition помогает сохранить уникальный дар видеть яркие краски жизни на долгие годы. Она поможет обеспечить организм качественным белком — незаменимым элементом системы зрения. Но самое главное — лютеин, входящий в состав Грин Макс Select\*, защищает сетчатку глаз и является антиоксидантом<sup>1</sup>.

СТАТЬЯ ЭКСПЕРТА

Алла Шилина, эксперт Herbalife Nutrition

1

### Для поддержки водного баланса

**Растительный напиток Алоэ** с соком алоэ вера — это естественное решение для поддержки пищеварения, а также водно-питьевого режима. При недостатке жидкости клетки органов зрительной системы обезвоживаются и снижается мышечный тонус, необходимый для поддержания зрения в хорошем состоянии.

2

### Для питания всех клеток организма

**Протеиновый коктейль Формула 1** содержит до 18,5 г<sup>1</sup> белка, который играет важную роль в формировании и восстановлении тканей, а также более 20 витаминов и минералов, необходимых для нормального функционирования организма. В составе витамин А — один из наиболее значимых для зрения человека, витамины С, Е и группы В.

3

### Для общего тонуса

**Травяной Напиток** на основе черного и зеленого чая; комплекс из 6 фитокомпонентов усилит антиоксидантную защиту организма, придаст сил и энергии.

4

### Для поддержки зрения

**Грин Макс Select\*** — растительный комплекс «14 в 1», включающий 14 видов природных компонентов и суперфудов. Это источник антиоксиданта лютеина, который необходим для поддержки здорового зрения.

5

### Добавьте кислоты Омега-3

**Гербалайфлайн Макс** — полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые поддерживают сердечно-сосудистую систему<sup>2,3</sup>, нормальную функцию мозга<sup>4,5</sup> и зрение<sup>5,6</sup>. Не оставляет послевкусия рыбьего жира.

6

### Добавьте незаменимые аминокислоты

**Найтворкс** — комплекс аминокислот для поддержки сердечно-сосудистой системы. Способствует поддержке циркуляции крови и укреплению эластичности стенок кровяных сосудов<sup>7</sup> всех органов и систем, включая зрение.

**Заботьтесь о зрении ежедневно с помощью программы «Поддержка зрения» от Herbalife Nutrition!**

<sup>1</sup>Информация о готовой порции коктейля, при приготовлении с 250 мл молока 1,5%-ной жирности; объем содержания белка отличается в зависимости от вкуса.

<sup>2</sup>Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая 216 мг ЭПЕ и ДГЕ.

<sup>3</sup>Clinical Nutrition. Vol. 40. Вып. 2. С. 445–449. Опубликовано онлайн: 17 июня 2020 г. Мэн Юань, Юэ Чжан, Тонг Хуа, Сян-Ли Лю, Тонг Лю.

<sup>4</sup>Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая 216 мг ДГЕ.

<sup>5</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32150983/>.

<sup>6</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1350946204000527>.

<sup>7</sup>Miller A. L. Alternative Medicine Review, 2006: 11 (1), 23–29. Rytlewski K. et al. European Journal of Clinical Investigation, 2005: 35, 32–37. Oka R. K. et al. Vascular Medicine, 2005: 10, 265–274. Smith H. A. et al. J Thorac Cardiovasc Surg, 2006: 132 (1), 58–65.

# Мы расшифровали формулу красоты

Состояние и молодость кожи напрямую зависят от бережного ухода — как изнутри, так и снаружи. Ведь за отсутствие морщин, увлажненность и сияющий внешний вид отвечают особые белки — коллаген и эластин, которые синтезируются в организме преимущественно из поступающей пищи.

**Коллаген — один из самых распространенных белков в нашем организме<sup>1</sup>:**

- ✓ составляет до 30% от общей протеиновой массы в теле<sup>2</sup>;
- ✓ поддерживает структуру и упругость кожи, в которой 75% протеиновой массы состоит из коллагена;
- ✓ вместе с эластином помогает обеспечивать упругость и эластичность кожи<sup>3</sup>.

Молекулы пептидов меньше, чем у полноразмерного коллагена, поэтому лучше усваиваются: они способны пройти через стенку кишечника, достичь кровотока и кожи.

Когда мы молоды, наша кожа подтянутая и гладкая, потому что коллаген постоянно регенерируется<sup>4</sup>. Однако с возрастом этот процесс замедляется. Снижение уровня коллагена может приводить к появлению морщин, поэтому коже необходимо обеспечить комплексную и глубокую поддержку.

<sup>1</sup>Proksch E. Oral supplementation of specific collagen peptides has beneficial effects on human skin physiology: a double-blind, placebo-controlled study (Пероральный прием специальных пептидов коллагена имеет положительное воздействие на физиологию человеческой кожи: двойное слепое плацебо-контролируемое исследование). *Skin pharmacology and physiology*. 2014 г.; 27(1):47–55. Дешмук С. Н. и др. Загадочная природа коллагена. *J Oral Maxillofac Pathol*. Май–август 2016 г.; 20(2).

<sup>2</sup>Ricard-Blum S. The collagen family (Семейство коллагенов). *Cold Spring Harb Perspect Biol*. 2011 г.; 3(1):a004978.

<sup>3</sup>Proksch E. Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis (Прием специальных биоактивных пептидов коллагена уменьшает видимость морщин и способствует выработке дермального матрикса). *Skin Pharmacol Physiol*. 2014 г.; 27(3):113–9.

<sup>4</sup>Cole MA et al. Extracellular matrix regulation of fibroblast function: redefining our perspective on skin aging (Регулирование функции фибробластов внеклеточным матриксом: переосмысление перспектив старения кожи). *J Cell Commun Signal*. Март 2018 г.; 12(1):35–43.

<sup>5</sup>Nutribloom Consulting Nutricosmetics Report, 2019 (Отчет по рынку нутрикосметики за 2019 г.).

<sup>6</sup>В соответствии с информацией на этикетке продукта. Биотин, йод, витамин А и цинк для поддержания кожи в нормальном состоянии. Биотин, селен и цинк помогают поддерживать волосы в нормальном состоянии. Селен и цинк способствуют поддержанию ногтей в нормальном состоянии.

<sup>7</sup>Научно доказано при использовании от 4 до 8 недель.

<sup>8</sup>Journal of Medicinal Food, *J Med Food* 00 (0) 2015, 1–9, doi:10.1089/jmf.2015.0022, Пищевая добавка со специфическими коллагеновыми пептидами оказывает положительное влияние на морфологию целлюлита, зависящее от индекса массы тела. Schunck M., 1 Zague V., 2 Oesser S., 1 Proksch E., 3.

**Нутрикосметика** — это пищевые добавки, которые действуют в более глубоких слоях кожи, питая, восстанавливая и защищая ее изнутри<sup>5</sup>. Они помогают решать косметические задачи, с которыми не способны справиться средства ухода за кожей.

Встречайте новую категорию продуктов для поддержания красоты изнутри — и первый продукт в этой линейке!

**Collagen Beauty Complex** — комплекс активных компонентов с биоактивными пептидами коллагена Verisol P, а также витаминами и минералами, которые увлажняют кожу изнутри и борются с видимыми признаками старения<sup>6</sup>.

### Эффективность научно доказана:

- ✓ повышение эластичности кожи и уменьшение видимых морщин вокруг глаз за 4–8 недель<sup>7</sup>;
- ✓ уменьшение видимых признаков целлюлита<sup>8</sup> в течение 3 месяцев регулярного применения.

**Verisol P**



Принимайте ежедневно 1 раз в день, размешав 1 мерн. л. продукта в 250 мл воды или в готовом коктейле Формула 1.



Использование Collagen Beauty Complex не отменяет ранее рассчитанной и грамотно подобранной суточной дозировки белка (растительного и животного происхождения), а также соблюдения водного баланса!



# Программа «Сияющая кожа»

**Кожа, которая притягивает взгляды**  
Красота берет начало изнутри и напрямую зависит от состояния нашего тела. Когда в организме всё находится в балансе, то и результат налицо. Сияющий внешний вид — итог совместной работы правильного питания и ухода.

## БАЗОВАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновая смесь Формула 3
- Collagen Beauty Complex

## РАСШИРЕННАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновая смесь Формула 3
- Collagen Beauty Complex
- Овсяно-яблочный напиток
- Ежедневный увлажняющий крем

## ПРОДВИНУТАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- Протеиновая смесь Формула 3
- Collagen Beauty Complex
- Овсяно-яблочный напиток
- Ежедневный увлажняющий крем
- Грин Макс Select\*
- Гербалайфлайн Макс
- Смягчающий гель Herbal Aloe



1  
2  
3  
4

**1. Полноценный белок для кожи**  
**Протеиновый коктейль Формула 1** — это полноценный прием пищи за 2 минуты + сбалансированный состав<sup>1</sup>. Основной нутриент продукта — высококачественный изолят соевого белка, который обладает высоким процентом усвояемости и напрямую участвует в восстановлении тканей. Белок играет ключевую роль в строении кожи, волос и ногтей. Ведь в нем содержатся незаменимые аминокислоты, из которых синтезируются коллаген (отвечает за плотность и упругость кожи) и эластин (отвечает за эластичность)<sup>2</sup>.

**2. Для поддержки пищеварительной системы и водного баланса**  
**Растительный напиток Алоэ** — естественное решение для поддержки пищеварения<sup>3</sup>, а также водно-питьевого режима<sup>4,5</sup>. Сок алоэ способен проникать глубоко в различные ткани организма, способствуя его очищению<sup>6</sup>, в 3–4 раза быстрее воды. При недостаточном потреблении жидкости клетки обезвоживаются, что может отражаться и на состоянии кожи<sup>7</sup>.

**3. Дополнительный белок для строения всех внутренних систем, органов и кожи**  
**Протеиновая смесь Формула 3** — добавьте в рацион больше белков для продления чувства сытости<sup>8</sup> и дополнительной поддержки мышц<sup>1</sup>, внутренних тканей, органов и кожи. Комбинация растительного и животного белков помогает обеспечить организм аминокислотами, необходимыми для формирования и сохранения мышечной ткани. Они поддерживают нормальное состояние кожи, связывая ее роговой слой и воду<sup>9</sup>.

**4. Для борьбы с видимыми признаками старения кожи**  
Коллаген — один из самых распространенных белков в нашем организме<sup>10</sup>. Он поддерживает упругость кожи. Вместе с эластином коллаген также помогает обеспечивать ее эластичность<sup>11</sup>. **Collagen Beauty Complex** содержит клинически протестированный коллаген Verisol P и ингредиенты, которые помогают бороться с видимыми признаками старения кожи и способствуют ее увлажнению изнутри. Научно доказано: формула продукта содержит биоактивные пептиды коллагена Verisol P, которые сокращают видимые морщинки вокруг глаз и повышают эластичность кожи (в течение 4–8 недель использования)<sup>12</sup>.  
В составе также:  
• селен, цинк, биотин (B7) — поддерживают красоту ногтей и волос;  
• витамины С, Е — помогают бороться с признаками старения кожи, нейтрализуя вредное окислительное воздействие<sup>13</sup>.

5  
6

**5. Для поддержки полезной микрофлоры кишечника**  
**Овсяно-яблочный напиток** содержит растворимые и нерастворимые пищевые волокна<sup>15</sup>. Нерастворимые пищевые волокна поддерживают функции естественного очищения организма<sup>16</sup>. А растворимые — способствуют росту и жизнедеятельности полезной микрофлоры кишечника<sup>14</sup>. Исследования подтверждают, что пробиотические бактерии, в норме живущие в ЖКТ, могут положительно воздействовать на кожный барьер<sup>17</sup>. Нерастворимая клетчатка и фруктоолигосахариды (естественные пребиотики) коррелируют с меньшим кожным воспалением<sup>18</sup>.

**6. Для ежедневного сияния**  
Благодаря **ежедневному увлажняющему крему** кожа выглядит сияющей даже без макияжа. Он способствует сокращению внешних проявлений мимических и возрастных морщин всего за 7 дней<sup>19</sup>. Кожа выглядит более сияющей и гладкой уже через 7 дней<sup>20</sup>, и она в 2 раза более увлажненная в течение 8 часов<sup>21</sup>. За день кожа теряет значительное количество влаги и питательных компонентов. Задача увлажняющего средства — восстановить водный баланс кожных тканей, остановив процесс шелушения, потерю эластичности и упругости.

7  
8  
9

**7. Зелень для поддержки организма**  
**Грин Макс Select\*** обеспечивает доступ к зелени и растительным компонентам без хлопот и лишних расходов 365 дней в году. Каждый коктейль произведен из 69 г свежей зелени 14 видов, что соответствует рекомендуемой суточной норме в рационе. Он также является источником минералов растительного происхождения, железа, пищевых волокон и витаминов-антиоксидантов. Зелень — важный компонент здорового питания. Если употреблять ее ежедневно в достаточном количестве, это благоприятно скажется на состоянии организма, а значит, и на состоянии вашей кожи<sup>22,23</sup>.

**8. Полезные жирные кислоты для улучшения состояния кожи**  
**Гербалайфлайн Макс** поможет восполнить дефицит полиненасыщенных жирных кислот, которые способствуют поддержанию сердечно-сосудистой системы<sup>24</sup>, зрения<sup>25</sup>, нормальной функции мозга<sup>26</sup>, нормального уровня триглицеридов в крови<sup>26-28</sup> и нормального кровяного давления<sup>29</sup>. Жирные кислоты нормализуют работу сальных желез, защищают кожу от воздействия повреждающих факторов (в первую очередь солнечного света)<sup>30</sup>, помогают улучшить общее состояние кожи и входят в состав эпидермального барьера кожи, обеспечивая ее защиту<sup>31</sup>.

**9. Польза алоэ для здоровья вашей кожи**  
**Смягчающий гель Aloe** — это вся польза сока алоэ, уникальные восстанавливающие свойства которого известны уже несколько тысячелетий. В составе продукта не менее 8 растительных ингредиентов, чтобы вы ощутили разницу уже после первого применения<sup>32</sup>. Идеально подходит для ежедневного ухода.

<sup>1</sup>Ганнарова К. М. и др. Вопросы диетологии. 2011; т. 1, №1, с. 24–30. <sup>2</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213755/>. <sup>3</sup>Langmead L. et al. Alimentary pharmacology & therapeutics, 2004; 19(7), 739–747. <sup>4</sup><https://cyberleninka.ru/article/n/metody-neinvasivnoy-otsenki-bariermyh-svoystv-kozhi/viewer>. <sup>5</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28088806/>. <sup>6</sup>[https://www.researchgate.net/publication/325256526\\_Nutraceutical\\_therapeutic\\_and\\_pharmaceutical\\_potential\\_of\\_Aloe\\_vera\\_A\\_review](https://www.researchgate.net/publication/325256526_Nutraceutical_therapeutic_and_pharmaceutical_potential_of_Aloe_vera_A_review). <sup>7</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7146365/>. <sup>8</sup>EFSA Journal. 2010; 8(10):1811. <sup>9</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18691510/>. <sup>10</sup>Gelse K., Pöschl E., Aigner T. Collagens — structure, function, and biosynthesis (Коллаген — структура, функции и биосинтез). Adv Drug Deliv Rev. 2003; 55(12):1531–46. <sup>11</sup>The extracellular matrix of the dermis: flexible structures with dynamic functions. Exp Dermatol. 2011; 20(8):689–95. <sup>12</sup>В соответствии с информацией на этикетке продукта. <sup>13</sup>Биотин, йод, витамин А и цинк для поддержания кожи в нормальном состоянии. Биотин, селен и цинк помогают поддерживать волосы в нормальном состоянии. Селен и цинк способствуют поддержанию ногтей в нормальном состоянии. <sup>14</sup>Kaczmarczyk et al., 2012; doi: 10.1016/j.metabol.2012.01.017; Lefranc-Millot et al., 2012, J Int Med Res, 40(1), 211–224; J. Slavin, 2013; doi: 10.3390/nu5041417. <sup>15</sup>Согласно информации на этикетке. <sup>16</sup>EFSA Journal 2009, 8(3):1462; EFSA Journal, 9(6), 2249. <sup>17</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5718124/>. <sup>18</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5454980/>. <sup>19</sup>Клинически протестировано методом визуальной оценки в интервалах 2, 4 и 7 дней. AMA Laboratories, США, 2013. <sup>20</sup>Клинически протестировано: неровности кожи клинически

протестированы с использованием Visioscan и Reverse Photo Engineering в интервалах 0, 7 и 42 дня. AMA Laboratories, США, 2013. <sup>21</sup>Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013. <sup>22</sup>В отношении категории «прочих овощей» согласно приказу Минздрава России от 19 августа 2016 г. №614. <sup>23</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/Fruits-of-medicinal-importance-Naseer/2ec6206371fa4eaacc39271f4619432d2fd8d69e>. <sup>24</sup>Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая 216 мг ЭПЕ и ДГЕ. <sup>25</sup>Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая 216 мг ДГЕ. <sup>26</sup>Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая около 2 г ЭПЕ и ДГЕ. <sup>27</sup>Leaf A. et al. (2003). Clinical prevention of sudden cardiac death by n-3 polyunsaturated fatty acids and mechanism of prevention of arrhythmias by n-3 fish oils. Circulation, 107, 2646–2652. <sup>28</sup>Balk E. M., Lichtenstein A. H., Chung M., Kupelnick B., Chew P., & Lau J. (2006). Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: a systematic review. Atherosclerosis, 189 (1): 19–30. <sup>29</sup>Положительного эффекта можно достигнуть, ежедневно принимая около 3 г ЭПЕ и ДГЕ. Не следует превышать суточную дозу добавки в 5 г ЭПЕ и ДГЕ. <sup>30</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12133200/>. <sup>31</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6117694/>. <sup>32</sup>100% участников исследования подтвердили, что кожа выглядит заметно лучше уже после первого применения. На основе исследования Nova Meter в сочетании с наблюдениями участников слепой сенсорной панели.

\*Селект.  
БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Линия вашей красоты

Ваша кожа будет дольше сохранять привлекательность, если позаботиться как о внутреннем, так и о внешнем уходе за ней. Комплекс ингредиентов, действующий на кожу изнутри и снаружи, содержится в наших бьюти-программах:

- ✓ Сияющая кожа;
- ✓ Красивые волосы и ногти;
- ✓ Антицеллюлитная программа;
- ✓ Зимний уход;
- ✓ Летняя защита;
- ✓ Антивозрастной уход.

В состав этих программ входит линия косметики Herbal Aloe.

## Линия ухода за телом и волосами Herbal Aloe:

- ✓ укрепляющий шампунь;
- ✓ укрепляющий кондиционер;
- ✓ гель для душа;
- ✓ крем для тела;
- ✓ смягчающий гель для тела.

Косметика Herbal Aloe собрала пользу натурального алоэ для здоровья вашей кожи и волос:

- ✓ волосы в 10 раз сильнее уже после первого применения<sup>1</sup>;
- ✓ не менее 8 природных ингредиентов в каждом продукте;
- ✓ эффективность подтверждена результатами исследований<sup>2</sup>;
- ✓ идеально подходит для ежедневного применения.

В составе:

- ✓ натуральный сок алоэ вера;
- ✓ натуральные масла;
- ✓ комплекс из 10 ценных природных компонентов<sup>3</sup>.



Линия косметики Herbal Aloe поможет вам сохранить красоту кожи, волос и ногтей.

<sup>1</sup>Исследование in vitro. При совместном использовании укрепляющих шампуня и кондиционера Herbal Aloe по сравнению с необработанными волосами.

<sup>2</sup>Исследование in vitro. При совместном использовании укрепляющих шампуня и кондиционера Herbal Aloe по сравнению с необработанными волосами. In-vivo-исследования, проведенные независимой исследовательской лабораторией, продемонстрировали 100%-ное увеличение увлажненности кожи при использовании крема для тела Herbal Aloe по сравнению с необработанной кожей спустя 20 минут после нанесения.

<sup>3</sup>Применимо к крему для тела Herbal Aloe: ромашка, подсолнечник, юкка, полынь, расторопша, шалфей, агав, леконосток, хондрус курчавый, морская соль.



# «Женская программа»

## Всё для сохранения красоты и здоровья!

Данная программа поможет обеспечить вам рацион, необходимый для поддержки красоты и хорошего самочувствия! Он содержит ключевые компоненты, которые помогут поддержать молодость, тонус и здоровый внешний вид.

### БАЗОВАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Чай N-R-G
- Растительный напиток Алоэ
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для женщин

### РАСШИРЕННАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Чай N-R-G
- Растительный напиток Алоэ
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для женщин
- ЭкстраКаль Эдванс
- Тан Куай Плюс

### ПРОДВИНУТАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Чай N-R-G
- Растительный напиток Алоэ
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для женщин
- ЭкстраКаль Эдванс
- Тан Куай Плюс
- Collagen Beauty Complex



Почему одни женщины полны сил, стройны и красивы в любом возрасте? Их объединяют забота и внимание к своему рациону и образу жизни. Для эволюции эстетика не приоритетна, но если наш рацион содержит достаточно полноценного белка, жирных кислот, витаминов и минералов, то кожа, волосы и ногти будут в прекрасном состоянии. Программа позволяет получить все необходимые компоненты для сохранения женской красоты и при этом поддерживать стройность и тонус.

СТАТЬЯ ЭКСПЕРТА

Анастасия Кургинян, эксперт Herbalife Nutrition

1

**Для компенсации дефицита белка и дополнительного источника витаминов**  
**Протеиновый коктейль Формула 1** — его основной нутриент, белок, играет важную роль в восстановлении тканей и является источником энергии. В продукте также содержится более 20 витаминов и минералов, таких как витамины А, С, Е, цинк, кальций и другие, необходимых для поддержки женского организма.

2

**Для энергии**  
**Чай N-R-G** содержит гуарану, которая обеспечивает длительный тонизирующий эффект<sup>1,2</sup>, увеличение уровня энергии<sup>1,2</sup>. Кроме того, в составе напитка кофеин и экстракт чая для усиления тонизирующего эффекта.

3

**Для поддержания водного баланса**  
**Растительный напиток Алоэ** на основе экстракта алоэ вера и витамина В3 поддерживает естественную работу пищеварительной системы. Витамин В3 также крайне важен для сохранения здорового кожного покрова.

4

**Для получения оптимального уровня микронутриентов<sup>3</sup>**  
**Формула 2. Комплекс витаминов и минералов** содержит всё необходимое для красоты волос, кожи и ногтей и отличается повышенным содержанием кальция, витамина К, железа и фолиевой кислоты, которые особенно важны для оптимального функционирования женского организма.

5

**Добавьте в рацион кальций, цинк и витамин D**  
**ЭкстраКаль Эдванс** — потребность в кальции особенно актуальна для женщин! Он укрепляет структуру скелета, обеспечивает здоровье зубов и ногтей, способствует нормальной работе нервной системы и мышц<sup>4,5</sup>. Витамин D помогает усваивать кальций, способствуя укреплению костной ткани, а цинк особенно важен для репродуктивных органов.

6

**Поддержите организм в особый период**  
**Тан Куай Плюс** — продолжайте вести активный образ жизни без дискомфортных ощущений, связанных с ежемесячными изменениями в женском организме. Корень дягиля лекарственного способствует расслаблению мышц, минимизируя болезненные ощущения, а цветки ромашки лекарственной снимают мышечное напряжение.

7

**Для борьбы с видимыми признаками старения кожи**  
**Collagen Beauty Complex** содержит клинически протестированный коллаген Verisol P и ингредиенты, которые борются с видимыми признаками старения кожи и способствуют ее увлажнению изнутри. Научно доказано: формула продукта содержит биоактивные пептиды коллагена Verisol P, которые сокращают видимые морщинки вокруг глаз и повышают эластичность кожи (в течение 4–8 недель использования)<sup>6</sup>. В составе также: селен, цинк, биотин (В7) — поддерживают здоровье ногтей и красоту волос; медь — помогает поддерживать нормальную пигментацию кожи и волос; витамины А, С, Е — помогают бороться с признаками старения кожи, нейтрализуя вредное окислительное воздействие<sup>7</sup>.

**Оставайтесь привлекательными и активными с «Женской программой» Herbalife Nutrition!**

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup>ESCCP. Монографии E/S/C/O/P: Научное обоснование для растительной медицинской продукции. 2-е изд. 2009 Einöther SJ and G. T. (2013). <sup>2</sup>Caffeine as an attention enhancer: reviewing existing assumptions. *Psychopharmacology (Berl)*. 225(2): 251–274. <sup>3</sup>Используйте Формулу 2. Комплекс витаминов и минералов совместно с Протеиновым коктейлем Формула 1. <sup>4</sup>Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Washington, DC: The National Academies Press; 2011. <sup>5</sup>Heaney R. P. Calcium. In: Coates P. M., Betz J. M., Blackman R. et al. eds. *Encyclopedia of Dietary Supplements*. 2nd ed. London and New York: Informa Healthcare; 2010: 101–6. <sup>6</sup>В соответствии с информацией на этикетке продукта. <sup>7</sup>Биотин, йод, витамин А и цинк для поддержания кожи в нормальном состоянии. Биотин, селен и цинк помогают поддерживать волосы в нормальном состоянии. Селен и цинк способствуют поддержанию ногтей в нормальном состоянии.

# Гид по бьюти- программам

Дарите заботу, красоту и поддержку по поводу и без — ведь ваши близкие этого достойны!

Мы собрали 5 идей красивых подарков для людей с разным характером, образом жизни и мечтами.

## Красота в любом возрасте

С каждым годом ваши мама, бабушка, любимая тетька или подруга становятся только прекраснее! Подарите программу **«Антивозрастной уход»**, помогающую быть привлекательными даже при возрастных изменениях. Она содержит высококачественные средства базового и дополнительного ухода, а также суперновинку — напиток Collagen Beauty Complex, который повышает эластичность кожи и борется с признаками старения благодаря биоактивным пептидам<sup>1</sup>.



## Сияние от счастья

Поклонники ЗОЖ и эксперты в новейших технологиях красоты точно оценят комплексный подход **продуктовой программы «Сияющая кожа»**. Она объединяет не только уходовые средства для лица, но и необходимые продукты для сбалансированной работы всех внутренних систем организма. Источники белка и жирных кислот, поддержание работы кишечника, водный баланс — и результат налицо!



## Безопасное солнце

Идеальный летний подарок — программа **«Летняя защита»**. Продукты в ее составе помогают снизить разрушающее влияние вредных УФ-лучей на кожу. Важное место занимает крем с SPF30, который надежно защищает кожу от излучения UVA/UVB.



## От корней до самых кончиков

Густые блестящие локоны и красивые ногти — гордость каждой девушки. На их состояние влияют водный баланс и баланс белка, кальция, коллагена и жирных кислот в рационе. Поэтому в **программе «Красивые волосы и ногти»** собраны средства для ежедневного укрепления волос и ногтей как изнутри, так и снаружи. Пожалуй, это самый универсальный подарок!



## Апельсиновой корке — бой!

**«Антицеллюлитная программа»** — отличный подарок для каждой женщины, которая стремится к идеальной фигуре и улучшает качество своего тела. Очень важно параллельно работать и с качеством кожи, чтобы ускорить достижение результата. Для этого предназначен комплекс продуктов, которые помогают бороться с проблемными зонами и преображают кожу.



<sup>1</sup>В соответствии с информацией на этикетке продукта. Биотин, йод, витамин А и цинк для поддержания кожи в нормальном состоянии. Биотин, селен и цинк помогают поддерживать волосы в нормальном состоянии. Селен и цинк способствуют поддержанию ногтей в нормальном состоянии.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Программа «Энергия»

## Заряд энергии на весь день с Herbalife Nutrition!

Чтобы всегда быть активными и продуктивными, нам необходимо сбалансированное питание, которое поможет достичь желаемого уровня энергии для реализации планов.

### БАЗОВАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Растительный напиток Алоэ
- Чай N-R-G

### РАСШИРЕННАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Растительный напиток Алоэ
- Чай N-R-G
- Найтворкс
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин

### ПРОДВИНУТАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Растительный напиток Алоэ
- Чай N-R-G
- Найтворкс
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для мужчин и женщин
- Liftoff



Благодаря данной программе мы выходим на новый уровень своей активности! Совокупность сбалансированного питания и физической деятельности развивает нас не только физически, но и умственно. Продукты, входящие в состав программы, дают нам заряд бодрости на весь день, а физическая активность обеспечивает жизненный тонус.

СТАТЬЯ ЭКСПЕРТА

Вячеслав Захаров, эксперт Herbalife Nutrition

1

#### Для энергии в течение дня

**Протеиновый коктейль Формула 1:** сбалансированное питание с достаточным количеством белка — основа для нормальной работы всего организма. Белок является источником энергии, а также надолго обеспечивает чувство сытости. Выберите свой любимый вкус и начните день с витаминами, минералами и микроэлементами, которые помогут поддерживать необходимый заряд энергии.

2

#### Для тонуса и бодрости

**Травяной Напиток** на основе 6 фитокомпонентов отлично тонизирует и поможет вам оставаться энергичными. Экстракт черного чая улучшает умственную деятельность, увеличивает способность перерабатывать и усваивать информацию, снимает усталость, а кофеин усиливает тонизирующее действие и способствует поддержке обмена веществ.

3

#### Для активной жизни без дискомфорта в желудке и кишечнике

**Растительный напиток Алоэ** — это поддержка вашей пищеварительной системы на ежедневной основе. Он обеспечивает увлажнение слизистой оболочки пищеварительной системы и поддерживает полезную микрофлору кишечника.

4

#### Для повышения работоспособности

**Чай N-R-G** — оставайтесь активными и эффективными даже в режиме мультизадачности. Натуральная гуарана обеспечивает длительный тонизирующий эффект и увеличивает уровень энергии, а кофеин, катехины и экстракт чая усиливают тонизирующий эффект.

5

#### Поддержите сердечно-сосудистую систему

**Найтворкс** — инновационный комплекс аминокислот (L-аргинин, L-цитруллин, L-таурин), которые способствуют выработке оксида азота и нормализации его уровня в организме, тем самым оказывая поддержку работе сердечно-сосудистой системы и положительно влияя на показатели силы и выносливости<sup>1-6</sup>.

6

#### Будьте в тонусе

**Формула 2. Комплекс витаминов и минералов** содержит необходимые микроэлементы, которые помогают организму оставаться здоровым и активным. Для получения оптимального уровня микронутриентов принимайте по 1 таблетке 2 раза в день совместно с Протеиновым коктейлем Формула 1.

7

#### Обеспечьте организм дополнительным зарядом энергии

**Liftoff** — входящий в состав напитка кофеин способствует сохранению концентрации, умственной и физической работоспособности. В удобном формате шипучей таблетки вы получаете целый комплекс витаминов: С и повышающих энергию витаминов группы В. Комплекс из L-таурина, гуараны и экстракта корня женьшеня повышает тонус и содержит в 10 раз меньше калорий, чем другие популярные энергетические напитки!<sup>7</sup>

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

<sup>1</sup>Appleton J. (2002). Arginine: clinical potential of a semi-essential amino acid. *Alternative Medicine Review* 7 (6): 512-522. <sup>2</sup>Bai Y. et al. Increase in fasting vascular endothelial function after short-term oral L-arginine is effective when baseline flow-mediated dilation is low: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2009 Jan; 89 (1): 77-84. <sup>3</sup>Miller A. L. The effects of sustained-release-L-arginine formulation on blood pressure and vascular compliance in 29 healthy individuals. *Alternative Medicine Review*, 2006; 1 (1): 23-29. <sup>4</sup>Murakami S. Taurine and atherosclerosis. *Amino Acids*. 2014 Jan; 46 (1): 73-80. <sup>5</sup>Zulli A. Taurine in cardiovascular disease. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2011; 14 (1): 57-60. <sup>6</sup>Ito T. et al. The effect of taurine on chronic heart failure: actions of taurine against catecholamine and angiotensin II. *Amino Acids*. 2014 Jan; 46 (1): 111-9. <sup>7</sup>Schaffer S. W. et al. Physiological roles of taurine in heart and muscle. *J Biomed Sci*. 2010 Aug 24; 17 Suppl 1: S2. <sup>8</sup>Порция Liftoff = 9 ккал.

# Максимум энергии

Жизнь современных людей насыщена событиями. Иногда кажется, что она настолько стремительна, что в ней нет времени, чтобы просто отдохнуть, набраться сил после работы и вернуть заряд бодрости.

Если нужен...

**Быстрый заряд энергии**



| #3151

| #3152

**Длительный тонизирующий эффект**



| #0256

| #0102

Нет ❌

**Энергетик**

- Содержание кофеина чаще всего превышает допустимые нормы.
- Большое количество сахара.

**Покупной кофе или из кофейни**

- Непродолжительный эффект (3–5 часов).
- Дополнительные калории при употреблении в виде кофеинсодержащих напитков (капучино, мокачино и т. д.).
- Дополнительные примеси<sup>2</sup>.

Да ✅

**Liftoff**

- Комплекс витаминов С и В3, В1, В2, В5, В6, В7, В12.
- L-таурин — повышает выносливость.
- Экстракты семян гуараны и корня женьшеня — стимулируют умственную активность.
- Кофеин до 120% суточной нормы.
- В 10 раз меньше калорий, чем в других энергетических напитках<sup>1</sup>.
- Удобный формат шипучей таблетки.

**Чай N-R-G**

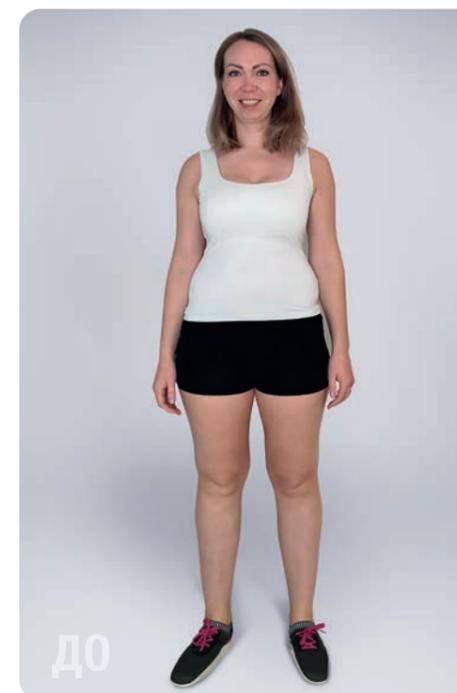
- Натуральная гуарана, идентична кофеину, но более щадящая для ЖКТ. Дает длительный тонизирующий эффект, так как медленнее усваивается<sup>3-7</sup>.
- Экстракт черного чая<sup>8</sup> богат витаминами и микроэлементами.

**Травяной Напиток**

- Содержит комплекс ингредиентов для усиления антиоксидантной защиты организма<sup>9, 10</sup>.
- Экстракты черного и зеленого чая, кофеин, экстракт семян кардамона, порошок цветков гибискуса и экстракт мальвы<sup>9, 10</sup>.
- Содержит кофеин, обеспечивающий эффективное тонизирование<sup>11, 12</sup>.

# Я поменяла отношение к спорту!

Екатерина Голосова,  
34 года  
**#историяуспеха**



ДО



ПОСЛЕ

В моей семье все женщины страдали от избыточного веса (максимальный вес — 120 кг). Я не хотела прийти к такому итогу, поэтому с 15 лет проводила множество «экспериментов» над собой. Но жесткие голодовки привели лишь к жуткой депрессии: я не могла носить брюки и шорты, потому что не любила свои полные ноги, а спорт ненавидела.

Когда я попала в Клуб здорового образа жизни, мое представление о питании перевернулось! Я смогла снизить вес на 7 кг\*, и это вдохновило меня. Несколько лет назад открыла свой фитнес-клуб в Санкт-Петербурге. Чтобы показывать правильный пример, я поменяла отношение к спорту и внедрила его в свою жизнь. По утрам начала бегать по 1–2 км, но это давалось тяжело. Поэтому я подключила CR7 Drive, Liftoff и H24 Восстановление силы — и вдруг заметила, что на утренние пробежки появились силы\*! Тогда тренировки уже плотно вошли в мою жизнь. И наперекор всему я решила зарегистрироваться на свой первый 10-километровый марафон. К нему пришлось готовиться по полной, благодаря чему я поставила личный рекорд — пробежала марафон за 58 минут\*!

В 2020 году тренировки в клубе стали проходить онлайн, и я поставила цель — сесть на шпагат. И ровно за 21 день у меня это получилось\*. Затем добавила закаливания, укрепила организм\* и сейчас чувствую себя уверенно несмотря ни на что!

<sup>1</sup>Порция Liftoff = 9 ккал. <sup>2</sup>[https://www.researchgate.net/publication/271433894\\_An\\_analytical\\_methodology\\_for\\_identification\\_and\\_quantification\\_of\\_common\\_impurities\\_in\\_commercial\\_roasted\\_coffee](https://www.researchgate.net/publication/271433894_An_analytical_methodology_for_identification_and_quantification_of_common_impurities_in_commercial_roasted_coffee). <sup>3</sup>ESCAP. Монографии E/S/C/O/P. Научное обоснование для растительной медицинской продукции. 2-е изд. 2009. Einöther S. J. and G. T. (2013). <sup>4</sup>Caffeine as an attention enhancer: reviewing existing assumptions. Psychopharmacology (Berl). 225(2): 251–274. <sup>5</sup>Haskell C. F.1, Dodd F. L., Kennedy D. O. Behavioural effects of compounds co-con sumedin dietary forms of caffeinated plants. Nutr Res Rev. 2013 Jun; 26 (1): 49–70. <sup>6</sup>Schimpl F. C., da Silva J. F., Gonzalves J. F., Mazzafera P. Guarana: revisiting a highly caffeinated plant from the Amazon. J Ethnopharmacol. 2013 Oct 28; 150 (1): 14–31. <sup>7</sup>Community herbal monograph on Paullinia cupana Kunth ex H.B.K. var. sorbilis (Mart.) Ducke, semen (EMA/HMPC/897344/2011). European Medicines Agency, 2012. <sup>8</sup>Содержится в продукте «Чай N-R-G». <sup>9</sup>Линен Р., Руденбург А. Дж. С., Тайджбург Л. Б. М. и Вайсман С. А. Европейский Журнал Диетического питания. 2000: 54(1), 87–92. <sup>10</sup>Ходжсон Дж. М., Падли И. Б., Крофт К. Д., Барки В., Мори Т. А., Каксетта Р. А. и Бейлин Л. Дж. Американский Журнал Диетического питания. 2000: 71(5), 1103–1107. <sup>11</sup>Либерман Х. Р., Вюртман Р. Дж., Эмди Ж. Ж., Робертс С. и Ковьелла И. Л. Психофармакология, 1987: 92(30), 308–312. <sup>12</sup>Кузнецки Дж. Т. и Тернер Л. С. Физиология и поведение. 1986: 37, 397–408. \*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.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

# Постройте свой бизнес с Herbalife Nutrition!

Вы можете изменить свою жизнь прямо сейчас: работа на себя и гибкий график. Всё это возможно с бизнесом Herbalife Nutrition! Начинать новое всегда волнительно и страшно, но в этом деле вас точно ждет успех. Компания предоставляет поддержку и обучение для всех новых Независимых Партнеров! Присоединяйтесь к команде победителей!

## ПОЧЕМУ БИЗНЕС HERBALIFE NUTRITION?



### ЗОЖ-тренд

Сейчас сфера правильного питания и заботы о самочувствии — одна из самых перспективных и востребованных в мире.



### Свое дело

Согласно опросам, две трети молодых людей заявили, что их карьера связана с открытием собственного бизнеса.



### Гибкий график

77% опрошенных миллениалов заявили, что гибкий график повышает их продуктивность.



### Бренд №1 в мире

в категории продуктов для контроля веса и хорошего самочувствия<sup>1</sup> (рекордный уровень продаж в мире<sup>2</sup> — \$5,5 млрд (чистые продажи в 2020 году)).



### Возможность стабильного дохода

Помимо процента с продаж, Независимые Партнеры получают выплаты от Компании в качестве бонусов и вознаграждений.



### Удобные инструменты

**MyHerbalife.com** и приложение **Herbalife Assistant** помогут вести бизнес еще эффективнее. Приложение позволяет общаться с Клиентами в одном месте, вводить показания велнес-тестов, помогает достигать целей и добиваться лучших результатов. Полезные уведомления, каталог товаров, графики прогресса делают его незаменимым в работе, аналогов которому вы не сможете найти!

<sup>1</sup>В категории продуктов для контроля веса и хорошего самочувствия; по совокупной % доле розничных продаж в денежном эквиваленте; данные 2020 г. Здоровье потребителя, 2021 г. Euromonitor International Ltd.

<sup>2</sup>По сравнению с продажами Herbalife Nutrition в предыдущие годы.



Узнайте больше о перспективах бизнеса у своего Персонального консультанта и станьте частью большой команды профессионалов!

# Мы не могли представить, что наша жизнь так поменяется!



Дмитрий и Ольга Черкасовы,  
48 и 47 лет  
Millionaire Team  
#историяуспеха

До знакомства с Herbalife Nutrition я более 15 лет работала в ресторанном бизнесе. Мой муж Дмитрий был директором сети медицинских центров. Все члены нашей семьи страдали от избыточного веса, поэтому в 2011 году я пришла в Клуб ЗОЖ. Решила стать Консультантом по питанию, чтобы помочь мужу и дочери. В результате мы комфортно похудели: я — на 23 кг, Дмитрий — на 33, а 18-летняя дочь — на 20\*. И все стали более активными и энергичными!

Мне хотелось рассказать, как изменилось качество нашей жизни, я делилась с близкими. Затем начала бизнес с Компанией и спустя 4 месяца уже квалифицировалась в Супервайзоры\*\*. В 2012 году мы переехали в Санкт-Петербург, где я открыла свой первый Клуб ЗОЖ. Появилось огромное количество благодарных Клиентов, которые стали друзьями. Исполнилась моя мечта работать на себя! Вскоре Дмитрий уволился и присоединился ко мне. В 2016 году мы вернулись в Новосибирск, открыли Клуб.

Ключ к нашему успеху — ежедневная связь со Спонсорами. Мы с командой участвуем во всех мероприятиях наших Спонсоров. Сегодня у нас 91 Супервайзор, 15 World Team, 1 Активный World Team, 1 GET Team\*\*. Через нас прошло около 1000 Клиентов. Мы меняем жизни людей к лучшему! Сами в отличной форме и работаем над личностным ростом. У нас растущий доход и большие планы\*\*.

\*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.

\*\*Приведенные доходы и примеры продвижения бизнеса индивидуальны и не являются типичными. Для получения дополнительной информации о возможных доходах Независимых Партнеров обратитесь к Ежегодному отчету о среднем уровне вознаграждений, выплачиваемых Herbalife Nutrition, опубликованному на сайтах [www.Herbalife.com](http://www.Herbalife.com) и [www.MyHerbalife.com](http://www.MyHerbalife.com). Построение розничного бизнеса, который мог бы обеспечивать озвученный уровень дохода, занимает продолжительное время; деятельность Независимых Партнеров по обучению и поддержке других Независимых Партнеров в качестве Спонсора является их личным выбором и ведет к получению комиссионных и других видов вознаграждений, которые являются частью их доходов.



БАЗОВАЯ

**Сияющая кожа<sup>NEW</sup>**

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Протеиновая смесь Формула 3
- Растительный напиток Алоэ
- Collagen Beauty Complex

**Красивые волосы и ногти<sup>NEW</sup>**

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- ЭкстраКаль
- Collagen Beauty Complex

**Антицеллюлитная программа<sup>NEW</sup>**

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Растительный напиток Алоэ
- Целл-у-лосс

**Зимний уход<sup>NEW</sup>**

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем

РАСШИРЕННАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Протеиновая смесь Формула 3
- Растительный напиток Алоэ
- Collagen Beauty Complex
- Овсяно-яблочный напиток
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- ЭкстраКаль
- Collagen Beauty Complex
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для женщин
- Шампунь и кондиционер Herbal Aloe

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Растительный Напиток Алоэ
- Целл-у-лосс
- Collagen Beauty Complex

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем
- Ночной обновляющий крем
- Крем для кожи вокруг глаз

ПРОДВИНУТАЯ

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Протеиновая смесь Формула 3
- Растительный напиток Алоэ
- Collagen Beauty Complex
- Овсяно-яблочный напиток
- Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи
- Гербалайфлайн Макс
- Грин Макс Select\*
- Смягчающий гель Herbal Aloe

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Растительный напиток Алоэ
- ЭкстраКаль
- Collagen Beauty Complex
- Формула 2. Комплекс витаминов и минералов для женщин
- Шампунь и кондиционер Herbal Aloe
- Гербалайфлайн Макс
- Протеиновая смесь Формула 3

- Протеиновый коктейль Формула 1
- Травяной Напиток
- Растительный напиток Алоэ
- Целл-у-лосс
- Collagen Beauty Complex
- Клеточный Активатор
- Крем для тела Herbal Aloe

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем
- Ночной обновляющий крем
- Крем для кожи вокруг глаз
- Антивозрастная сыворотка
- Крем для тела Herbal Aloe
- Collagen Beauty Complex

\*Селект.

БАЗОВАЯ

**Летняя защита<sup>NEW</sup>**

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем
- Защищающий крем SPF30

**Антивозрастной уход<sup>NEW</sup>**

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем
- Антивозрастная сыворотка

**Продуктивный сон<sup>NEW</sup>**

- Формула 1 Вечерний коктейль
- Протеиновая смесь Формула 3
- Иммьюн Бустер

РАСШИРЕННАЯ

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем
- Защищающий крем SPF30
- Антивозрастная сыворотка
- Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем
- Антивозрастная сыворотка
- Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга
- Ночной обновляющий крем

- Формула 1 Вечерний коктейль
- Протеиновая смесь Формула 3
- Иммьюн Бустер
- Тан Куай Плюс
- Ночной обновляющий крем

ПРОДВИНУТАЯ

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем
- Защищающий крем SPF30
- Антивозрастная сыворотка
- Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи
- Ночной обновляющий крем
- Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга
- Маска на основе глины и мяты

- Очищающий гель
- Тонизирующий лосьон
- Увлажняющий крем
- Антивозрастная сыворотка
- Гель для кожи вокруг глаз с эффектом лифтинга
- Ночной обновляющий крем
- Маска на основе глины и мяты
- Collagen Beauty Complex

- Формула 1 Вечерний коктейль
- Протеиновая смесь Формула 3
- Иммьюн Бустер
- Тан Куай Плюс
- Ночной обновляющий крем
- Найтворкс
- Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз



# Herbalife Assistant

## Herbalife Assistant — уникальное приложение для вашего бизнеса!

Теперь всё, что вам нужно, под рукой! Удобный каталог прямо в телефоне, новостная лента, отслеживание целей в реальном времени, постоянная поддержка Клиента в чате 24/7 и удобный список Клиентов!



### Доступно в странах:

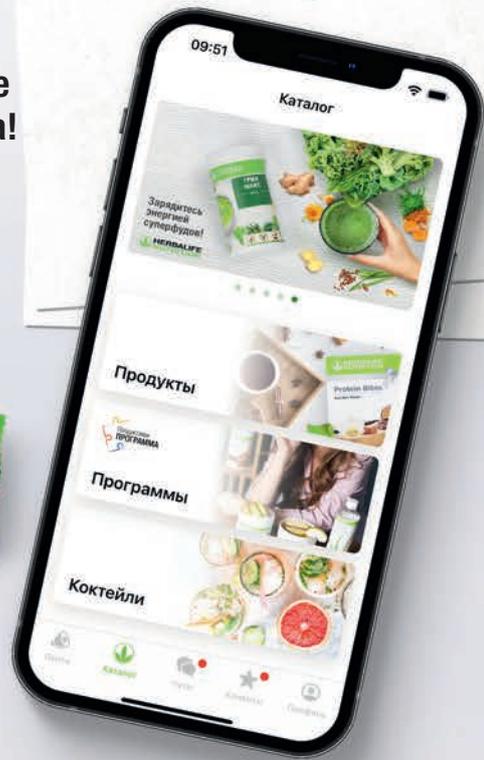
- Россия
- Украина
- Беларусь
- Израиль
- Литва
- Латвия
- Эстония
- Армения
- Грузия
- Азербайджан
- Монголия
- Кыргызстан
- Казахстан
- Узбекистан



### Функционал:

- приглашайте Клиентов в приложение с помощью персональной ссылки и красивой визитной карточки;
- проводите велнес-тесты, ставьте цели и добивайтесь результатов;
- результаты велнес-тестов в таблице и на графике — создавайте свою карточку результата и делитесь им;
- группируйте Клиентов по статусам: Активные, Потенциальные, Привилегированные;
- общайтесь с Клиентами в индивидуальном чате прямо в приложении;
- читайте интересные статьи в ленте;

- просматривайте актуальный каталог;
- делитесь ссылками на продукты, статьи, рецепты и видео.



Узнайте больше о мобильном приложении Herbalife Assistant у вашего Консультанта по питанию, Независимого Партнера Herbalife Nutrition.

Доступно для устройств: Android — начиная с версии 6.0 (не доступно для версии 7.0), iOS — начиная с iPhone 5.

## Получайте результаты!

### Ваш Консультант поможет вам:

- правильно ставить цели и добиваться результата;
- узнать больше о сбалансированном питании с продуктами Herbalife Nutrition;
- применять продукты Herbalife Nutrition с большей пользой;
- регулярно отслеживать свой прогресс;
- получать постоянную помощь и поддержку для достижения наилучшей формы.

### Персональный консультант по питанию:

Уточняйте цены у Консультанта по питанию.

Дизайн этикеток в каталоге может отличаться от дизайна этикеток на продуктах. Свойства продуктов не зависят от дизайна этикеток и остаются неизменными.



Присоединяйтесь к сообществу единомышленников в социальных сетях!

@business.herbalifenutrition  
@slim.format  
@culinar.format

@active.format  
@skin.format



@herbalife\_rsm



vk.com/herbalifeofficial



ok.ru/herbalifeofficial



facebook.com/HerbalifeRSM



youtube.com/HerbalifeRus



herbalife.ru



bulb-v-forme.ru



Мы работаем с людьми и для людей.  
8 800 200 74 74  
(бесплатная линия для звонков из России)

© 2022 Herbalife International, Inc.  
Все права защищены.



183NRU  
Rev. 05