



СПРАВОЧНИК ПРОДУКЦИИ

Herbalife[®]

Ваш путеводитель по сбалансированному питанию



Дэвид Хибер, профессор, председатель Научно-консультационного совета Herbalife

Многочисленные исследования и статистика из разных стран мира демонстрируют, что население планеты не получает оптимального набора питательных веществ из своего привычного рациона. Сегодня мы наблюдаем глобальный сдвиг в рационе питания в сторону калорийных продуктов, богатых жирами и сахаром, с низким содержанием витаминов, минералов и других микронутриентов. Кроме того, в связи с развитием технологий, транспорта, урбанизации физическая активность на работе и во время отдыха продолжает снижаться. Специализированные продукты питания, дополняющие бедный микронутриентами современный рацион, это способ помочь человеку оставаться энергичным, здоровым и активным в любом возрасте. Основой хорошего самочувствия и контроля веса Всемирная организация здравоохранения считает сбалансирован-

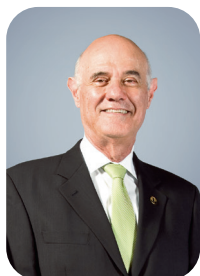
ное питание, здоровый образ жизни и регулярную физическую активность — именно это уже более 40 лет пропагандирует Herbalife. Инновационные продукты Herbalife разработаны ведущими учеными, прошли клинические исследования* в ряде стран мира и являются любимыми продуктами миллионов людей. С Herbalife вы оптимизируете свой рацион и тем самым измените качество своей жизни. К вашим услугам — наши знания в области науки о питании, первоклассные продукты и персональный Консультант по здоровому образу жизни. Начните заботиться о себе. Все в ваших руках!

Наука в основе Herbalife

Уже более 40 лет мы стремимся менять жизнь людей к лучшему, предлагая им самые качественные и проверенные продукты для сбалансированного питания, контроля и снижения веса. Для этого мы сотрудничаем с признанными учеными и крупнейшими специалистами в области нутрициологии, постоянно расширяя свой штат экспертов. Также продукция Herbalife сертифицирована в соответствии со всеми требованиями законодательства тех стран, где она распространяется.

Herbalife считает качество своим приоритетом. Эксперты Научно-консультационного совета Herbalife и Научного центра Herbalife в Лос-Анджелесе (США), а также независимые научные институты, сотрудничающие с компанией в разных странах мира, постоянно разрабатывают и совершенствуют формулы наших продуктов для достижения идеального результата.

Для внедрения передового мирового опыта в состав Совета независимых экспертов Herbalife сегодня входят более 20 авторитетных ученых из 18 стран мира. Деятельность Научно-консультационного совета координируют профессор Дэвид Хибер и Вице-президент по продуктовым тренингам Herbalife Луиджи Граттон.



Стив Хениг

Доктор наук, директор по научным разработкам Herbalife



Дэвид Хибер

Профессор, председатель Научно-консультационного совета Herbalife



Росио Медина

Вице-президент по обучению сбалансированному питанию Herbalife



Джон Хейс

Доктор наук, директор по вопросам спорта и фитнеса



Луиджи Граттон

Д.м.н., Магистр Вице-президент Руководитель направления по тренингам. Член НКС по питанию.

*См. сайт компании.

¹-http://korolev.crc.ru/files/elib/d2015_uchebnik_gigiena_pitanii_2014_goda.pdf Копелев А.А./Гигиена питания/учебник /"Академия"/2014 г. - с. 69 «Питание большинства взрослого населения не соответствует принципам здорового питания из-за потребления пищевых продуктов, содержащих большое количество жира животного происхождения и простых углеводов (сахара), недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, что приводит к росту избыточной массы тела и ожирению, распространенность которых за последние годы возросла до 23 %, увеличивая риск развития сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других хронических неинфекционных заболеваний»-В области профилактики алиментарно-зависимых состояний и заболеваний требуется разработка и реализация комплексных программ, обеспечивающих: • ликвидацию существующего дефицита витаминов, макро- и микроэлементов (железа, кальция, йода, фтора, селена и др.), в первую очередь в экологически неблагоприятных регионах»

Строгий контроль качества на каждом этапе

На протяжении всего цикла производства Herbalife постоянно контролирует соответствие продуктов стандартам качества, начиная с этапа отбора сырья до этапа доставки в Центры Продаж. Такой расширенный комплекс процедур и методов оценки позволяет нам гарантировать безопасность и эффективность того, что мы создаем.

Продукция Herbalife полностью соответствует принципам добросовестного производства (стандарт GMP), которые представляют собой международную систему норм и правил в отношении разработки лекарственных средств, медицинских устройств, изделий диагностического назначения, пищевых добавок и активных ингредиентов. Она также отвечает высоким стандартам строгих международных правил организации производства и контроля качества.



Наука в основе Herbalife

В Лос-Анджелесе работает новый современный Научный центр Herbalife под руководством директора по научным разработкам Стива Хенига. Это один из многих научных институтов, где, используя передовые технологии и инновационное оборудование, мы совершенствуем уже существующие продукты и создаем совершенно новые.





Сбалансированный завтрак

Эксперты в области питания утверждают: невозможно снизить и контролировать вес без качественного завтрака.

3 варианта завтрака

Углеводный завтрак

Простые углеводы вызывают немедленное повышение уровня сахара в крови и значительный выброс инсулина, избыток которого превращается в жир. При этом вскоре опять возникает чувство голода.

Отсутствие завтрака

Отсутствие завтрака приводит к падению уровня сахара в крови ниже нормы, возникновению «углеводного» голода и желанию перекусить простыми углеводами, чтобы преодолеть упадок энергии.

Сбалансированный белковый завтрак

Такой завтрак поддерживает уровень сахара в крови в пределах нормы, предотвращает «углеводный» голод и углеводную зависимость в течение дня, обеспечивая при этом организм всеми необходимыми питательными элементами.

Что такое сбалансированный завтрак

Состав завтрака должен быть сбалансирован, чтобы восполнить не менее 25% суточной потребности организма в энергии, макро- и микронутриентах.

Если вам не хватает времени на приготовление пищи, если вы не знаете, как обогатить ее белками и витаминами без превышения количества калорий, — выручит Сбалансированный завтрак Herbalife¹. Всего 2 минуты — и все, что вам нужно, уже готово!

Сбалансированный завтрак от Herbalife =

Протеиновый коктейль Формула 1 + Травяной Напиток + Растительный напиток Алоэ

Мнение эксперта



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Спустя почти столетие изучения влияния завтрака на состояние организма наука безусловно утвердила, что сбалансированный завтрак — это один из самых надежных условий для правильного питания. Исследования показывают, что люди, завтракающие сбалансированно, проявляют лучшую концентрацию внимания, работоспособность², более вероятно получают все необходимые витамины, минералы, пищевые волокна и суточную норму белка³. Ученые каждый раз убеждаются, что наличие богатого питательными веществами завтрака снижает общее-суточное потребление калорий⁴, способствует улучшению качества питания в целом, продлевает чувство сытости и повышает чувствительность к инсулину во время остальных приемов пищи за день².

¹ По данным ВЦИОМ, 2009 г.

² Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, 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. Продукция Herbalife может быть выбором для одного или двух приемов пищи в течение дня. Рекомендации по использованию продукции указаны в маркировке.

³ The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review - PubMed (nih.gov)

⁴ Skipping breakfast is associated with lower diet quality in young US children - PubMed (nih.gov)

⁵ Association between Eating Patterns and Obesity in a Free-living US Adult Population | American Journal of Epidemiology | Oxford Academic (oup.com)

Сравните

- Протеиновый коктейль Формула 1, Травяной Напиток, Растительный напиток на основе алоэ = **около 200 ккал***

- Яичница из двух яиц, бутерброд с маслом и сыром, кофе с сахаром = **728 ккал**
- Мюсли с молоком, фрукты, чай без сахара = **562 ккал**
- Выпечка и капучино = **450 ккал**

Сделайте свой завтрак еще более полезным, добавив в него:

Сбалансированный завтрак Herbalife снабжает организм ценным белком, полезными «медленными» углеводами, витаминами, минералами, клетчаткой, помогает восполнить водный баланс и сформировать сбалансированный режим питания на весь день.

- Овсяно-яблочный напиток – комплекс натуральных пищевых волокон, необходимых для ежедневной поддержки пищеварительной системы;
- Протеиновую смесь Формула 3 – дополнительный источник белка для более комфортного снижения веса.

Белок в организме и питание

Важность белка неопределима для организма. А его дефицит может иметь негативные последствия практически для всех внутренних процессов и органов.

Недостаток белков в питании может привести к следующим негативным последствиям для организма¹:

- глубокие изменения в печени;
- нарушение деятельности желез внутренней секреции;
- гормональные нарушения;
- ухудшение усвоения питательных веществ, некоторых витаминов, полезных жиров, многих микроэлементов;
- проблемы с сердечной мышцей;
- гипотония и дистрофия мышц;
- снижение тургора кожи, преждевременное старение;
- ослабление и выпадение волос;
- ухудшение памяти и работоспособности;
- организм, испытывая недостаток белка, начинает «питаться» собственными тканями (из мышц, печени, почек, кожи, крови, что ведет к ухудшению самочувствия).

Дефицит белка уменьшает устойчивость организма к инфекциям, так как снижается уровень образования антител. Также нарушается синтез и других защитных факторов — лизоцима и интерферона, из-за чего обостряется течение воспалительных процессов. Белковая недостаточность часто сопровождается недостатком в организме витаминов B12, A, D, K, что также влияет на самочувствие². Белок должен присутствовать в каждом приеме пищи с равномерным поступлением по 20–30 г в основной прием пищи и 10 г во время перекуса. Только так происходит его максимальное усвоение, и организм получает все, что ему нужно. По сравнению с углеводами и жирами белок подает более мощный сигнал в мозг об утолении голода. Рекомендуется включать в рацион и животные, и растительные белки в соотношении 50:50. Но не забывайте, что животный белок содержит больше жиров, чем растительный!

Полезные белки содержатся в рыбе, яйцах, молоке без сливок, сое, в мясе птицы, молочных продуктах со сниженным содержанием жиров, в красном мясе без жировых прослоек.

- Использование специализированных продуктов питания и протеиновых коктейлей на основе изолята соевого белка позволяет получить полноценный белок без увеличения калорийности питания.

*С учетом 250 мл молока 1,5%-ной жирности.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

¹ - Р. С. Омаров, О. В. Сычева ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ. Учебное пособие «Белковая недостаточность. Алиментарная (пищевая) недостаточность возникает при недостатке белка в пище или его низкой биологической ценности. Она приводит к снижению массы тела, задержке физического и умственного развития, снижению выработки ферментов и гормонов, снижению естественного иммунитета, уменьшению количества кровяных телец»

² - <http://www.medline.ru/public/art/tom6/art169.shtml> ИММУНИТЕТ И ПИТАНИЕ Вологжанин Д.А., Калинина Н.М.*, Князев П.С. Военно-медицинская академия,

*Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины МЧС РФ, Санкт-Петербург

Источники: Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. — М.: 2005. Хорошилов И. Е., Панов П. Б. Клиническая нутрициология. — СПб.: 2009. Доклад профессора Д. Хибера на XII Конгрессе диетологов и нутрициологов. — М.: 2010.



Протеиновый коктейль Формула 1

Протеиновый коктейль Формула 1 — продукт-бестселлер в линейке Herbalife. Его уникальный состав помогает организму получить все необходимые питательные вещества без потребления лишних калорий. Его основной нутриент — белок — важнейший строительный материал нашего организма. Он участвует практически во всех внутренних процессах: способствует формированию и укреплению мышечной массы, играет важную роль в восстановлении тканей, является источником энергии, а также надолго обеспечивает чувство сытости.

Преимущества продукта

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

- Полноценный прием пищи за 2 минуты
- Основа Программы снижения веса Herbalife
- Высокое содержание белка обеспечивает чувство сытости на несколько часов
- Эффективность подтверждена клинически

В составе:

- Растительный белок
- Клетчатка;
- Минимальное количество жиров;
- Более 20 витаминов и минералов; до 50% рекомендованного суточного потребления витаминов в 1 порции;
- Всего 200 ккал*.

*С учетом 250 мл молока 1,5%-ной жирности.

Из чего состоит белок?

Основу белка составляют **20 незаменимых аминокислот**, которые связаны между собой в цепочки. Незаменимыми они называются потому, что организм не способен их

синтезировать самостоятельно, а должен получить извне — т. е. с пищей. В ней содержится различное количество и соотношение аминокислот, поэтому полноценным источником белка считается та еда, которая обладает наиболее сбалансированными пропорциями аминокислот. Чаще всего они содержатся в молочных продуктах и продуктах животного происхождения. Из всех белков растительного происхождения **лучше всего усваивается изолят соевого белка** — на 90%. Также соя сама по себе богата жизненно важными фитонутриентами, кальцием, магнием, фосфором, калием и полезными жирами Омега-3.

При этом стоит отметить, что соя **низкокалорийна, содержит 9 из 20 незаменимых аминокислот, а также имеет самый высокий показатель качества белка, определяемый значением PDCAAS (Аминокислотный коэффициент усвояемости белков)**. Он является мерой того, насколько хорошо белки усваиваются организмом. Коэффициент был определен в 1992 г. и заменил биологическую ценность (BV) белков, которая была протестирована на животных, а не на людях. Одно из самых больших достижений было в том, что у людей соевый белок имеет показатель PDCAAS, эквивалентный другим высококачественным белкам, таким как сыворотка, яичный белок и молочные продукты.

Мы также рекомендуем



Любимый коктейль со вкусом дыни доступен в индивидуальных порционных упаковках, а вкус дыни — в упаковке клубного формата (2 кг).

Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

¹ Долгосрочные клинические испытания с участием 90 человек и продолжительностью 6 месяцев «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи и применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife®». Июнь 2011, НИИ Питания РАМН, Москва.

В 1 порции Протеинового коктейля Формула 1 содержится*:

Кальций

Столько же, сколько в двух стаканчиках натурального йогурта

Витамин С

Столько же, сколько в 100 г свежего ананаса

Витамин Е

Столько же, сколько в 100 г сыра

Калий

Столько же, сколько в одном банане

Белок

Столько же, сколько в кусочке запеченной трески

Магний

Столько же, сколько в 100 г свежего шпината

Ниацин

Столько же, сколько в 100 г тушеной баранины

Цинк

Столько же, сколько в 100 г кедровых орешков

Фосфор

Столько же, сколько в 100 г нежирного творога

Углеводы

Столько же, сколько в 50 г овсяных хлопьев



Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Питание с пониженной калорийностью – это всегда испытание для организма. Ведь с ограничением калорий, мы урезаем значительную долю важнейших питательных веществ, необходимых нам ежедневно. Именно поэтому такие функциональные продукты, как Формула 1, являются лучшей альтернативой при снижении веса¹. Продуманный многокомпонентный состав позволяет получить нужное количество и качество белка вместе с полезными жирами и сложными углеводами, что полностью заменяет любой из основных приемов пищи².

¹Лечебное питание: современные подходы к стандартизации диетотерапии. Под ред. В. А. Тутельяна, М. Г. Галпарова.

²Для приготовления коктейлей рекомендуем использовать блендер. Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отличаться от способа, указанного на этикетке. Обратите внимание на рекомендованный уровень суточного потребления на этикетке продукта.



Формула 1 со вкусом нежного шоколада

Тренды предпочтений потребителей

- Выбор продуктов с меньшим количеством искусственных ингредиентов, и продуктов, которые быстро обеспечивают энергией и отвечают конкретным потребностям в питании.
- Все большее внимание этикетке и ингредиентам.
- Интерес к вегетарианским и веганским продуктам¹.

Вегетарианский и веганский рацион

- Вегетарианство — это подход в питании, исключающий из рациона мясо, птицу и рыбу.
- Веганство исключает употребление всех продуктов животного происхождения, включая молочные.

ВАЖНО помнить:

Вегетарианский и веганский рационы должны быть тщательно спланированы для обеспечения организма всеми необходимыми питательными веществами.

Особенно важно контролировать баланс нутриентов, таких как кальций, витамин D, цинк, железо и витамин B12, которые могут оказаться в дефиците.

¹ Согласно исследованию, проведенному Nielsen.

*В 1 порции сухого продукта; 18 г белка при приготовлении с 250 мл альтернативного (соевого) молока.

*Долгосрочные клинические испытания с участием 90 человек и продолжительностью 6 месяцев «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи и применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела.

Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife®». Июнь 2011, НИИ Питания РАМН, Москва.

**Национальная Ассоциация Диетологов и Нутрициологов.

Клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife («Протеиновый коктейль Ф1» и «Протеиновая смесь Формула 3»), Москва, 2014.

Формула 1 со вкусом Нежного шоколада

Это сбалансированная еда в стакане, которой можно заменить полноценный прием пищи, при этом обеспечив организм необходимым набором питательных веществ.

- Полноценный прием пищи всего за 2 минуты!
- Сбалансированный состав
- Обеспечивает чувство сытости

Эффективность подтверждена клинически



Результаты клинического исследования подтверждают, что программа снижения веса Herbalife 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**.

Формула 1

со вкусом нежного шоколада

Преимущества продукта:

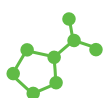
- 9 г белка*.
- Комплекс из 26 важнейших витаминов и минералов, включая витамины B6, B12, D и C.
- 4,7 г пищевых волокон².
- Без лактозы.
- Без глютена.
- Без искусственных ароматизаторов.
- Подходит для веганов.

Факты



Саймон Бранч
Доктор наук. Старший директор, глава
департамента науки и разработки
региона EMEA (Европа, Ближний Восток,
Африка и Индия)

Мы работали с ведущими мировыми производителями пищевых ароматов и провели множество органолептических тестов, чтобы создать коктейль Формула 1 нового поколения. Я рад, что еще больше потребителей смогут насладиться нашим замечательным продуктом.



Высококачественный
соевый белок

Важнейший строительный материал нашего организма. Участвует практически во всех внутренних процессах, является источником энергии, а также надолго обеспечивает чувство сытости.



Содержит
пищевые
волокна

Поддержка здорового
функционирования
пищеварительной системы.

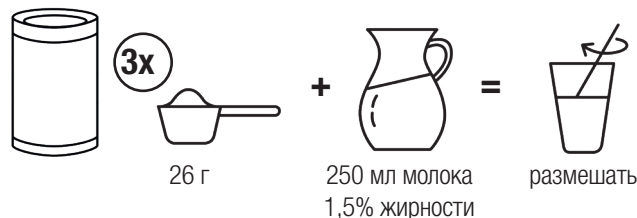


Комплекс из 26
важнейших витаминов
и минералов, включая
витамины B6, B12,
D и C

Витамины B6 и B12 способствуют эффективному метаболизму и функционированию нервной системы. Витамины D и C способствуют поддержке иммунной системы, костей и зубов, а витамин D также поддерживает работу мышц¹.

Способ приготовления

3 мерные ложки (26 г) смешать с 250 мл молока 1,5% жирности или альтернативного молока.



Горячий шоколад с имбирем

- Формула 1 Нежный шоколад — 3 мерн. л.
 - Горький шоколад — 10 г
 - Корица — щепотка
 - Миндальное молоко — 150 мл
 - Вода — 150 мл
- Смешать все ингредиенты в блендере, перелить в стакан. Украсить стружкой горького шоколада.

¹<https://oaji.net/articles/2017/4738-1498711235.pdf>

Современный взгляд на метаболизм и физиологические эффекты витамина D в организме человека Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А., Яблочкова С.В. ГБОУ ДПО Российская медицинская академия последипломного образования Минздрава РФ

«В последние годы в ряде исследований показано, что холекальциферол способен регулировать не только фосфорно-кальциевый метаболизм и процессы минерализации костной ткани, но и оказывать влияние на функцию многих органов и систем организма. Специфические рецепторы к кальцитриолу обнаружены более чем в 30 различных органах и тканях, в частности, в коже, поперечно-полосатых и гладкомышечных волокнах, поджелудочной железе, органах репродуктивной и Вестник АГИУВ №2 2013г. 30 эндокринной систем, а также на клетках иммунной системы. Действие гормона, опосредованное данными рецепторами, направлено на регуляцию процессов пролиферации и дифференцировки клеток, синтеза гормонов, медиаторов воспалительных и иммунных реакций» - Учебное пособие Общая Нутрициология А.Н.Мартинчик, И.В.Маев, О.О.Янушевич «Витамин С-Укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует заживлению ран, улучшает всасывание железа, снижает холестерин в крови и предупреждает развитие атеросклероза, укрепляет иммунитет, способствует обезвреживанию чужеродных веществ»



Protein Drink Mix*

Высококачественный изолят соевого белка: 15 г в порции.

Это полноценный растительный белок одним из лучших коэффициентов усвоения — более 90 %¹.

Комплекс из 22 важнейших витаминов и минералов.

В том числе:

- витамины B6, B7, B12, A, C, D3 и E
- кальций, цинк, калий и селен
- фолиевая кислота
- молибден, который способствует метаболизму белков, жиров и углеводов²

Какой белок выбрать?

ФОРМУЛА 3	PROTEIN DRINK MIX*
• Комбинация белков, включая животный • Нейтральный вкус • Без загущения коктейля	• Полностью растительный белок • С легким ванильным вкусом • Обогащенный витаминами и минералами • Загущает коктейль
КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1 С ДОБАВЛЕНИЕМ 3 МЕРНЫХ ЛОЖЕК ПРОТЕИНОВОЙ СМЕСИ ФОРМУЛА 3	КОКТЕЙЛЬ ФОРМУЛА 1 С ДОБАВЛЕНИЕМ 3 МЕРНЫХ ЛОЖЕК PROTEIN DRINK MIX*
• 24 г белка в готовом коктейле: смесь изолята соевого и сывороточного протеина • 25 витаминов и минералов • 4,8 г клетчатки • 175 ккал	• 24 г изолята соевого белка в готовом коктейле* • 26 витаминов и минералов • 5,6 г клетчатки • 210 ккал • 100% веган • Без глютена и лактозы • Приятная кремовая текстура

Прекрасный партнер Формулы 1.

Увеличит содержание белка и микронутриентов. Загустит и придаст кремовую текстуру.

Продукт разработан в собственном научном центре Herbalife.

Выпускается на производстве по международным стандартам качества GMP.

*Здесь и далее — при использовании для коктейля полных порций Ф1 и PDM.

¹Аминокислотные показатели, скорректированные по усвояемости белка (PDCAAS), для изолятов и концентратов соевого белка: критерии оценки / pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22017752.

²Тутельян В. А., Спиричев В. Б., Суханов Б. П., Кудашева В. А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека.

*Протеиновый напиток со вкусом ванили (Протеин Дринк Микс).



15 г изолята соевого белка

Комплекс из 22 важнейших витаминов и минералов

Нежный ванильный вкус

Подходит для веганов

Без сахара

Без компонентов молока и лактозы

Без искусственных ароматизаторов

Без глютена

Мнение эксперта:



Алмагуль Эржекенова
эксперт Herbalife

Современные тенденции питания заставляют потребителя искать новые решения из растительных источников белка. Protein Drink Mix* станет простым и практичным решением для

каждого, кто стремится не только обогатить свой рацион достаточным количеством качественного протеина, но и дополнить его самыми необходимыми микронутриентами. Удобный формат и точное количество высококачественного соевого изолята в составе делают Protein Drink Mix* незаменимым спутником Формулы 1. Уже давно не секрет, что каждому из нас нужно разное количество белка ежедневно. Новый продукт Protein Drink Mix* позволяет „настроить“ количество белка в вашем ежедневном протеиновом коктейле под свои потребности. Кроме того, продукт обеспечивает загущение коктейля благодаря присутствию натуральных камедей, которые к тому же являются естественными пребиотиками.

Достаточное поступление протеинов с питанием критически важно для практически всех тканей, органов и систем организма. Особенная роль протеинам отводится в сохранении мышечной и костной массы, функции иммунной, кровеносной систем, поддержания состояния кожи и волос. Благодаря своей гибкости и универсальности Protein Drink Mix* способен встроиться в любой режим и рацион питания, обеспечивая адекватное усвоение белка и дополнительное поступление витаминов и минералов.

Мнение эксперта:



Виктория Порошкова
эксперт Herbalife

Изолят соевого белка — полноценный протеин, имеющий в своем составе все незаменимые аминокислоты, обладающий высокой биологической ценностью и почти максимальной степенью

усвояемости.

Protein Drink Mix* идеально подходит для составления программ снижения веса, набора мышечной массы, сбалансированного питания людей, которые следят за своим весом и самочувствием, а также для вегетарианцев, веганов и тех, у кого есть непереносимость белков коровьего молока и лактозы.

Protein Drink Mix* имеет преимущества за счет изофлавонов сои и отсутствия холестерина — оказывает антиоксидантное действие, способствует уменьшению жировой массы, нормализует липидный профиль. Продукт содержит минимальное количество жиров и углеводов, что при увеличении потребления доли белка не приводит к повышению калорийности рациона и набору веса.

За счет обогащения состава комплексом витаминов и минералов станет проще добирать необходимую суточную норму микронутриентов. А благодаря нежному нейтральному вкусу без использования искусственных ароматизаторов продукт прекрасно сочетается с любым коктейлем Формулы 1.

*Протеин Дринк Микс.



Формула 1 Вечерний коктейль

Все необходимые питательные вещества, которые нужны для сбалансированного ужина без риска вечернего и ночного переедания, всегда у вас под рукой. В своей основе Вечерний коктейль содержит продукт-бестселлер Herbalife — Протеиновый коктейль Формула 1.

Это готовый к употреблению комплекс из необходимых макро- и микроэлементов, фитонутриентов и клетчатки. Формула 1 Вечерний коктейль содержит аминокислоту триптофан и углевод мальтодекстрин, способствующий повышению уровня триптофана в крови. Из триптофана далее образуется мелатонин, ответственный за суточные ритмы и здоровый полноценный сон.

Ужин, который вам нужен¹.

НЕТ вечернему перееданию², ДА полноценному сну³.

Добавляя в Формулу 1 Вечерний коктейль овощи или зелень по вкусу, можно получить множество вариаций вкусного и сбалансированного ужина.

Рецепт



«Полезный микс»

на 1 порцию

- Формула 1 Вечерний коктейль — 3 м. л.
- огурец — 1 шт. (80 г)
- петрушка — 2 веточки (5 г)
- сок лимона — 1/4 лимона (5 г)
- укроп — 2 веточки (5 г)
- лед — 2 кубика (30 г)
- вода — 100 мл

Взбить все ингредиенты блендером.

Перелить в стакан. Украсить свежей зеленью.

Преимущества продукта:

- Поддержка здорового пищеварения
- Незаменимая аминокислота L-триптофан, входящая в состав Вечернего коктейля, способствует снижению тяги к сладкому, чувству сытости и контролю аппетита;
- L-триптофан необходим для синтеза мелатонина — гормона, регулирующего сон и настроение. Способствует полноценному сну и восстановлению;
- Недостаточный сон может привести к развитию ожирения.

¹Калорийность готового продукта соответствует рекомендуемому уровню потребления энергии во время ужина в объеме не более 25% от общей суточной калорийности: Seagle H. M., Strain G. W., Makris A., Reeves R. S. (2009). Позиция Американской Ассоциации Диетологии: контроль веса (Position of the American Dietetic Association: weight management) // J Am Diet Assoc. 2009; 109 (2): 330–346.

²Формула 1 Вечерний коктейль способствует предотвращению вечернего и ночного переедания на основании пищевой и энергетической ценности, а также объема содержания белка в порции продукта.

³В составе Формулы 1 Вечерний коктейль содержится ингредиент L-триптофан, который может сократить время засыпания — эффект может быть получен при использовании коктейля в промежутке от 30 минут до 2 часов до сна — и также может положительно влиять на качество сна: Silber B. Y., & Schmitt J. A. (2010). Влияние нагрузочного теста с триптофаном на когнитивные способности человека, настроение и сон (Effects of tryptophan loading on human cognition, mood, and sleep) // Neurosci Biobehav Rev, 34 (3): 387–407. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2009.08.005; Markus C. R., Jonkman L. M., Lammers J. H. и др. (2005). Вечерний прием альфа-лактальбумина повышает уровень доступности триптофана в плазме крови и улучшает утреннюю активность мозга и концентрацию внимания (Evening intake of alpha-lactalbumin increases plasma tryptophan availability and improves morning alertness and brain measures of attention) // Am J Clin Nutr, 81 (5): 1026–1033.

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

Формула 1

Вечерний коктейль

Сравнение типичных ужинов¹ с Вечерним коктейлем

					
	Вечерний коктейль С 250 мл молока 1,5%-й жирности	Картофельное пюре (150 г) + котлета (100 г)		Рис (155 г) + курица (150 г)	Макароны (160 г) + 2 сосиски (100 г)
	белки (г)	18	21	49	17
	жиры (г)	5	14	22	28
	углеводы (г)	23	37	40	439
	клетчатка (г)	3			
	энергетическая ценность (ккал)	217	360	552	479



89% участников **понравилась** Формула 1 Вечерний коктейль²



78% участников отметили, что чувствовали себя **более отдохнувшими утром** после использования Вечернего коктейля²



90% участников посчитали, что Вечерний коктейль **соответствует или превышает их ожидания**²



89% участников согласились, что Вечерний коктейль помог им **избегать ночных перекусов**²



88% участников **готовы рекомендовать** Формулу 1 Вечерний коктейль другим²



92% участников согласились, что Вечерний коктейль **помог им не переесть вечером**²



78% участников согласились, что после использования Вечернего коктейля они **стали лучше спать**²

¹Чаще всего люди не ограничиваются вышеуказанными примерами ужинов и потребляют гораздо больше пищи вечером.

²Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебно-профилактических учреждениях здравоохранения и учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Справочник по диетологии // под ред. В. А. Тутельяна, М. А. Самсонова. 2Согласно исследованию компании ООО «Гербалайф Интернэшнл РС» при участии 390 Независимых Партнеров Herbalife в период с 7 февраля по 20 марта 2017 г. Исследование включало тестирование продукта в домашних условиях в течение 7–16 дней с последующим прохождением онлайн-опроса.



Растительный напиток Алоэ

Знаете ли вы...

- Свойства **алоэ вера** известны со 2 тысячелетия до н. э.
- Обращались к нему Христофор Колумб и Парацельс, Нефертити и Клеопатра, Карл Линней и Цельсий, Гиппократ и Авиценна.

3 ярких вкуса:

- Классический
- Манго
- Клюква

Наша пищеварительная система каждый день подвергается непростым испытаниям: ежедневные стрессы и несбалансированное питание могут приводить к неприятным последствиям. Растительный напиток на основе алоэ — это естественное решение для поддержки пищеварительной системы. Классический вкус напитка прекрасно подходит для правильного начала дня, а с обеда и до вечера выберите ягодный вариант — Растительный напиток Алоэ Клюква или со вкусом манго.

Преимущества продукта

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

В составе:

Натуральный экстракт алоэ, который богат энзимами, микроэлементами и аминокислотами.

Свойства основных ингредиентов²

- **Алоэ вера** содержит важные энзимы, витамины и минералы — всего около 200 полезных активных веществ. Ученые называют сок алоэ «транспортным средством» за его способность проникать глубоко в различные ткани организма. Проникая вглубь клеток в 3-4 раза быстрее воды, алоэ вера помогает выводить токсины и шлаки. Также сок алоэ может снимать воспаление слизистой оболочки желудка и обладает смягчающим действием, помогая лучшему очищению кишечника.
- **Витамин В3** — это микронутриент, который крайне важен для нормального функционирования организма и сохранения здоровья, прежде всего здорового кожного покрова. Полезные свойства витамина В3 обширны, это активный участник обмена веществ, при дефиците которого начинают проявляться самые неприятные симптомы.

Внимание!

1. Распространенный миф: чем больше воды мы пьем, тем труднее становится почкам. Напротив, при недостатке воды в нашем рационе работа почек ухудшается и увеличивается нагрузка на печень.
2. Обезвоживание препятствует самоочищению и способствует накоплению токсичных отложений в организме.
3. Когда организм испытывает недостаток воды, мы начинаем чаще чувствовать голод и более охотно едим сладости.
4. Алкоголь обезвоживает организм, поэтому старайтесь выпить стакан воды перед употреблением напитка, содержащего алкоголь.
5. Курение сигарет также ускоряет вывод воды из организма.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Недостатки современного питания негативно сказываются на нашем пищеварении ежедневно. Даже уделяя максимум внимания своему питанию, мы не можем нейтрализовать токсичное влияние городской среды, стрессы и погрешности в выборе еды. Естественная стимуляция и поддержка пищеварительного тракта в таких условиях становится необходимым условием сохранения функции всех его органов. Экстракты алоэ и лимона поддерживают естественную работу пищеварительной системы и стимулируют процесс пищеварения³. Кроме того, достаточное поступление воды способствует естественному очищению всего организма и ежедневному качественному его восстановлению.

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92765/> Фитотерапия: биомолекулярные и клинические аспекты. 2-е издание. Глава 3 Оценка пищевых и метаболических эффектов алоэ вера Мейка Фостер, Дункан Хантер и Самир Самман. «Алоэ-эмодин-9-антроны уменьшают абсорбцию воды из просвета кишечника, ингибируя активность Na⁺, K⁺-аденозинтрифосфатазы (АТФазы) и стимулируя секрецию воды за счет увеличения параклеточной жидкости. Проницаемость слизистой оболочки толстой кишки (Йиси, Танизава и Такино 1990). Также сообщалось о секреции воды в просвет с помощью простагландин-зависимого механизма

² СВОЙСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ, ВОХОДЯЩИХ В СОСТАВ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНЯЮТСЯ В КОНЕЧНОМ ПРОДУКТЕ HERBALIFE

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32183224/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31252646/>



Знаете ли вы...

Считается, что **кофеин** приводит к обезвоживанию, однако последние исследования опровергают этот факт! Только дозы от 360 мг кофеина и более приводят к значительному увеличению объема мочи², а потребление кофеина перед тренировкой снижает его мочегонное действие по сравнению с потреблением кофеина и последующим отдыхом³. Поэтому нет обоснованных доказательств, что кофеин-содержащие напитки как часть нормального образа жизни приводят к потере жидкости, превышающей потребляемый объем, или связано с плохим состоянием гидратации!

Травяной Напиток

Современный ритм жизни с днями, заполненными делами, ежедневными стрессами и несбалансированным питанием, может приводить к упадку сил, вызывает чувство усталости и апатию. Как же оставаться бодрым на протяжении дня? Польза 5 фитокомпонентов для поддержания тонуса в течение дня!

Преимущества продукта:

- Экстракты черного и зеленого чая, семян кардамона и порошок цветков гибискуса усиливают антиоксидантную защиту организма⁴.
- Кофеин обеспечивает эффективное тонизирование¹.

Свойства основных ингредиентов

- **Экстракт зеленого чая** (*Camellia sinensis*) обладает антиоксидантными и тонизирующими свойствами, содержит кофеин. Основные свойства обеспечивает витамин P, который укрепляет кровеносные сосуды. Антиоксидантные свойства зеленого чая, препятствуя окислению клеток, замедляют процессы старения и благоприятны для кожи. Содержащиеся в зеленом чае ферменты, витамины и минералы активизируют обмен веществ, вывод токсинов, способствуют накоплению в организме витамина C².
- **Экстракт черного чая** улучшает умственную деятельность, увеличивает способность перерабатывать и усваивать информацию, снимает усталость, стимулирует обмен веществ, способствует нормальной микрофлоре кишечника, деятельности сердца и кровеносных сосудов, полезен для зубов. В нем также содержатся алкалоиды, органические кислоты, дубильные вещества (представлены некоторыми полифенольными соединениями, к которым относится, например, танин), особые пигменты, витамины, эфирные масла. Железо и марганец, содержащиеся в чае, благотворно влияют на общее состояние человека³.
- **Кофеин** усиливает тонизирующее действие и способствует поддержке обмена веществ⁴.
- **Цветы гибискуса** содержат уникальный комплекс фруктовых кислот и аминокислот, органические и неорганические микроэлементы, весь спектр витаминов. Ценные биологически активные вещества в цветах гибискуса — флавоноиды, полисахариды, антоцианины — способствуют очищению организма, поддержке

обмена веществ, выведению токсинов и замедлению образования жировых отложений. Комплекс витаминов и микроэлементов снабжает организм жизненной энергией, может помочь в преодолении усталости⁵.

- **Экстракт кардамона** способствует поддержке пищеварения. Содержит полезные эфирные масла, кальций, фосфор, железо, магний, цинк и витамины группы B. Один из лучших стимуляторов пищеварительной системы. Выводит токсины и шлаки из организма⁶.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Окислительный стресс — нормальный процесс в организме, происходящий непрерывно. Наш организм умеет и знает, как с ним справляться. Однако в нынешних условиях жизни ему нужно больше ресурсов в виде антиоксидантов. Антиоксиданты, поступающие регулярно извне, призваны восстановить баланс «окисление-восстановление», тем самым защищая наши клетки от преждевременного износа и увядания. Природные ингредиенты являются лучшим выбором для таких целей.

* свойства ингредиентов, входящих в состав, не обязательно сохраняются в конечном продукте HERBALIFE

¹ <https://academic.oup.com/cardiadvances/article/73/2/348/4871727> ² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28695056/> ³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29597091/> ⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10111111/> ⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10111111/> ⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10111111/>

Влияние зеленого чая на познание, настроение и функцию человеческого мозга: систематический обзор. <https://doi.org/10.1111/1111> ² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28695056/> ³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29597091/> ⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10111111/> ⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10111111/> ⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10111111/>



Протеиновая смесь Формула 3

- Протеиновая смесь Формула 3 предназначена **для обогащения рациона белком** при добавлении его в ваш ежедневный коктейль и другие холодные или горячие¹ жидкие продукты (супы, соусы, йогурты). При этом пищевая и энергетическая ценность конечного блюда повышается.
- Смесь **не содержит сахара**, не имеет вкуса и запаха. Используйте 1-2 столовые ложки смеси 1–3 раза в день.

Рекомендации по применению:

Необходимое условие контроля веса — получение достаточного количества белка. Он обеспечивает более длительное чувство сытости и незаменим для формирования мышечной ткани, ведь для устойчивого результата снижение веса должно происходить за счет уменьшения жировой массы при сохранении мышечной. Но большинство продуктов, богатых белком (сыр, мясо и пр.), высококалорийны и содержат много жиров. Протеиновая смесь Формула 3 содержит целых 5 г белка и всего 23 ккал в 1 порции, что делает ее незаменимой в процессе снижения и контроля веса!

Преимущества продукта:

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

Свойства основных ингредиентов

- **Изолят** соевого белка обладает высочайшим коэффициентом усвояемости — более 90%.
- **Сывороточный белок** содержит незаменимые длинноцепочечные аминокислоты, необходимые для формирования и сохранения мышечной ткани. Обеспечивает запасом энергии и быстро усваивается организмом.
- **Комбинация двух источников белка** — соевого и сывороточного, которые дополняют друг друга, — обеспечивает весь набор аминокислот в идеальном соотношении для быстрого усвоения организмом.

Клинические исследования продуктов Herbalife

Исследования проводятся в независимых научных центрах разных стран мира. Это дает нам возможность продемонстрировать объективные доказательства эффективности наших продуктов, а также разработать рекомендации по их использованию.

Результаты российского клинического исследования*

Программа снижения веса Herbalife с использованием специализированных продуктов питания Протеинового коктейля Формула 1 и Протеиновой смеси Формула 3 по сравнению со стандартной низкокалорийной диетой:

- более эффективна для снижения жировой массы тела;
- более эффективна для уменьшения обхвата талии;
- обеспечивает более комфортный процесс снижения массы тела: лучшее насыщение и отсутствие чувства голода.

Международные клинические исследования подтвердили**:

- Использование 2 порций Протеинового коктейля Формула 1 в качестве частичной замены пищи является более эффективным способом снижения и контроля веса, чем просто низкокалорийная диета;
- Снижение веса, достигнутое в результате большего потребления белка, привело к улучшению ряда показателей общего самочувствия и снижению риска возникновения заболеваний, связанных с избыточным весом;
- Использование Протеинового коктейля Формула 1 в сочетании с Протеиновой смесью Формула 3 является безопасным и эффективным средством поддержания достигнутого результата в снижении веса.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Белок — основа нашего существования и от количества поступающего с пищей белка зависит огромное количество функций организма. На данный момент наукой доказано положительное влияние адекватного потребления белка на регуляцию веса через длительное чувство насыщения

и гормональную функцию. Кроме того, безусловная связь наблюдается между достаточным количеством потребляемого белка и восстановлением мышечной массы¹, которая является залогом нашего долголетия, хорошей сердечно-сосудистой функции и крепости костей. Если говорить о качестве белка, то очень важно, чтобы 50% всего суточного потребления составлял белок растительного происхождения.² Изолят соевого белка является высококачественной альтернативой «тяжелому» животному протеину — он легко усваивается, обеспечивается необходимыми аминокислотами, не несет с собой лишнего жира.

*Долгосрочные клинические испытания продолжительностью 6 месяцев с участием 90 человек «Оценка клинической эффективности и переносимости диет, содержащих высокобелковые заменители пищи, применяемых для редукции массы тела у лиц с ожирением и избытком массы тела. Рандомизированное контролируемое клиническое исследование программы коррекции массы тела Herbalife». Июнь 2011 г., НИИ Питания РАМН, Москва. **Проведенные в Центре питания человека при Калифорнийском Университете, в Университете Ульма (Германия), в Национальном университете Сеула. Данные результаты были представлены в октябре 2008 года на европейском Конгрессе по вопросам ожирения в Женеве (Швейцария) и на ежегодной встрече Научного общества по вопросам ожирения в Аризоне (США), а также опубликованы в ряде изданий, в частности в журнале Nutrition Journal (www.nutritionj.com) и Международном журнале клинической практики (International Journal of Clinical Practice) в феврале 2009 года.

Овсяно-яблочный напиток



Диетологи неслучайно рекомендуют включать в ежедневный рацион питания не менее 30 г пищевых волокон (клетчатки)¹. Ведь они необходимы для поддержания здорового функционирования пищеварительной системы.

Но современный рацион содержит много рафинированных, обработанных продуктов, в которых количество пищевых волокон минимально. Их ежедневный дефицит со временем может негативно влиять на ЖКТ, вызывать дискомфортные ощущения и замедлять насыщение, что, как следствие, ведет к перееданию и избыточному весу.

Овсяно-яблочный напиток состоит из комплекса натуральных пищевых волокон (клетчатки), необходимых для ежедневной поддержки оптимального функционирования пищеварительной системы.

Преимущества продукта:

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

В составе:

100% натуральный комплекс высококачественных пищевых волокон:

- овса;
- яблока;
- пшеницы;
- цитрусовых;
- сои;

Свойства основных ингредиентов

- **60% нерастворимых пищевых волокон** способствуют поддержанию функции естественного очищения организма².
- **40% растворимых пищевых волокон** способствуют росту и жизнедеятельности полезной микрофлоры кишечника².

Рекомендации по применению:

Идеально подходит для Сбалансированного завтрака: можно использовать как самостоятельный напиток или добавлять в Протеиновый коктейль Формула 1 или Растительный напиток на основе алоэ, богатый энзимами, который также стимулирует процесс пищеварения.

Стакан Овсяно-яблочного напитка с утра восполняет нехватку клетчатки, нужной для поддержки оптимальной работы ЖКТ.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Большинство проблем с метаболизмом, гормонами, пищеварением, нервной функцией и сном неизменно приводят нас к поискам причины в кишечнике. И это не удивительно — в кишечнике расщепляются и всасываются все питательные вещества, располагаются циркадные часы и обитает самое мощное сообщество бактерий, производящих для нас энергию, иммунные агенты и витамины. Чтобы кишечник работал слаженно и эффективно, очень важно ежедневное достаточное поступление разнообразных пищевых волокон. К сожалению, традиционное питание не способно обеспечить нас адекватным количеством и разнообразием, поэтому биологически активные добавки становятся незаменимым помощником в вопросе адекватного потребления пищевых волокон.

*Источник: Приложение 2 к техническому регламенту Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011); Химический состав российских пищевых продуктов / под ред. член-корр. РАН проф. И. М. Скурихина и академика РАН проф. В. А. Тутельяна. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

Бета Харт



Холестерин – что нужно знать

- По данным ВОЗ, 60% населения России имеют повышенный уровень холестерина¹.
- При этом крайне высокие его значения наблюдаются у каждого десятого жителя страны².
- Всемирная Организация Здравоохранения утверждает, что уже 10% снижение среднего уровня холестерина повлечет за собой 50% снижение рисков с нарушениями работы Сердечно-Сосудистой системы в течение 5 лет среди мужчин 40-летнего возраста и на 20% 70-летнего¹.

Холестерин – это жировая субстанция, вырабатываемая в печени. Он играет ключевую роль в формировании клеток, выработке витамина D, гормонов, выработке желчи и в пищеварении.

НО! Холестерин также может привести к проблемам сердечно-сосудистой системы и развитию атеросклероза.

Что такое бета-глюканы

Бета-глюканы овса OatWell – это растворимые пищевые волокна, которые содержатся в ядре овсяного зерна³.

Как это работает:

- Когда ваш организм переваривает овсяные отруби высвобождаются молекулы бета-глюканов
- Они формируют гель, который связывает холестерин
- Таким образом холестерину сложнее впитываться⁴

Измерить количество бета-глюканов в обычной овсянке невозможно, так как их содержание в овсе варьирует в естественных пределах.

Преимущества продукта:

Бета Харт содержит бета-глюканы овса OatWell®, которые могут способствовать снижению уровня холестерина в крови.

- Ванильный вкус
- Не содержит сахара
- Высокое содержание пищевых волокон (6 г на порцию)
- 3 г бета-глюканов на порцию
- Дополнительный белок (2,8 г)
- 51 ккал в порции

15 порций в упаковке.

Мнение эксперта



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Вопреки распространенному мнению о том, что повышенный холестерин крови возникает из-за обилия его в питании, исследования свидетельствуют, что

большая доля холестерина вырабатывается нашей печенью в ответ на жареную, богатую животными жирами пищу. В идеальных условиях большое количество растительной пищи нейтрализует и выводит избыточно образовавшийся холестерин естественным путем. Однако большинство людей не употребляет рекомендованные 25 г пищевых волокон из растений. Более того, достичь точного количества растворимых бета-глюканов довольно сложно. Добавки с научно доказанным количеством (3 г) бета-глюканов в таких случаях придут на помощь.

¹ World Health Organization. Global status report on non-communicable diseases 2014² Национальное общество по изучению атеросклероза³ Singh R, De S, Belkheir A. Avena sativa (Oat), a potential nutraceutical and therapeutic agent: an overview. Crit Rev Food Sci Nutr. 2013;53(2):126-44. doi: 10.1080/10408398.2010.526725. PMID: 23072529.

⁴ <https://oatwell.co.uk/pages/benefits-of-oats>



Преимущества:

- Превосходно очищает:
 - удаляет до 100% вредных примесей*;
 - очищает лучше, чем фильтры ведущей европейской марки**.
- Сохраняет полезные микроэлементы***.

Фильтр для очистки воды Herbalife

Мы состоим из воды: тело — на 70%, кровь — на 90%, мозг — на 85%, кожа — на 80%. Поэтому ее качество определяет то, как мы себя чувствуем, и то, как мы выглядим. Она участвует во всех процессах обмена, поэтому особенно важно следить за чистотой и качеством той воды, которую мы ежедневно пьем. Однако водопроводная вода содержит вредные примеси как следствие не-совершенных процессов фильтрации и устаревшего водопроводного оборудования.

Herbalife — эксперт в области сбалансированного питания — представляет высококачественный фильтр для очистки воды, который не только превосходно очищает ее, но и сохраняет полезные микроэлементы, которые в ней содержатся.

Превосходно очищает

Популярные зарубежные фильтры разработаны с учетом особенностей водопроводного оборудования тех стран, где их производят. Например, в Европе осуществляется строгий контроль качества воды и ее обеспечения, поэтому не все их фильтры справляются с очищением более загрязненной жидкости.



Фильтр для очистки воды Herbalife

- — вредные примеси



Фильтр для очистки воды ведущей европейской марки



Фильтр для очистки воды Herbalife

- — вредные примеси.
- — полезные микроэлементы.



Фильтр для очистки воды ведущей европейской марки

Сохраняет полезные микроэлементы

В питьевой воде содержится большое количество полезных микроэлементов, таких как марганец, кальций, магний, фтор, играющих важную роль в обменных процессах организма. Некоторые фильтры, очищая воду от вредных примесей, удаляют из нее также и полезные элементы, делая воду «пустой». Фильтр для очистки воды Herbalife не только превосходно очищает воду, но и сохраняет полезные микроэлементы, содержащиеся в ней.

*По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды: хлор — до 100%, свинец — более 98%, нефтепродукты — до 100%, пестициды — более 99%.

**По результатам независимого тестирования в аналитическом центре контроля качества воды.

***По результатам лабораторного тестирования ЗАО «Меттэм-Технологии».



Протеиновый Кофе со вкусом Латте Макиато

Подходящий для любых приключений в вашей жизни, наш Протеиновый Кофе сварен экспертами, чтобы дарить бархатный и крепкий вкус, только из 100% зерен сорта Робуста.

Протеиновый Кофе в сравнении с обычными кофейными напитками

Преимущества продукта:

- 15 граммов сывороточного белка в порции.
- Настоящий кофе из зёрен сорта Робуста (80 мг кофеина в порции).
- 80 ккал в порции (из них 60 ккал — белок).
- Кокосовый кремёр для сливочной текстуры.
- Морская соль для усиления вкуса.
- Подслащен натуральной стевией.

	Ккал	Бел., г	Сахар, г	Кофеин., мг
	80	15	0,7	80
	132	1,6	28	52

Как приготовить

- Чтобы сделать тёплый напиток, смешайте 2 мерные ложки Протеинового кофе с 1/3 порции воды комнатной температуры и добавьте оставшиеся 2/3 объема горячей, но не кипящей воды, постоянно помешивая.
- Чтобы приготовить Айс-кофе, наполните шейкер 250 мл холодной воды и добавьте 2 мерные ложки Протеинового кофе. Взбейте и добавьте лёд. Или используйте блендер и взбейте напиток на низкой скорости.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Ежедневный ритуал с чашечкой кофе можно и нужно сделать полезнее. Особенно в свете последних исследований, которые с тревогой свидетельствуют о недоедании белка каждым вторым человеком³. Функциональные продукты с содержанием высокоусвояемого сывороточного белка станут отличным дополнением к сбалансированному питанию современного человека.

¹ В 1 порции (22 гр) продукта приготовленного с 250 мл воды.

² В приблизительно 250 гр типичного напитка на основе кофе.

³<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25123207/>



Протеиновые мини-батончики

Доступны в двух вкусах:

- Лимон в хрустящей карамели
- Ваниль в хрустящей карамели

Когда хочется сладкого, есть полезная альтернатива высококалорийным десертам. В одном Протеиновом мини-батончике 4 г белка и всего 65 Ккал*. Эти аппетитные угощения — прекрасный выбор для полдника и чаепития после обеда или ужина. Удобный формат позволяет побаловать себя и своих близких питательным и вкусным десертом дома, в офисе или в дороге — где угодно и когда угодно.

Преимущества продукта:

- Отличная альтернатива привычным калорийным десертам
- Дополнение к чаепитию, которое удовлетворит тягу к сладкому
- Питательный и вкусный десерт для всей семьи
- Высокое содержание белка и всего 65 Ккал в одной штучке*
- Удобный формат позволяет брать Протеиновые мини-батончики с собой в дорогу или в офис!
- Высокое качество. Продукт, выпущенный международной компанией с 40-летней историей! Произведено в Германии

Идеальное дополнение вашего плана питания

- Полезная, но не менее вкусная альтернатива высококалорийным конфетам для тех, **кто ведет здоровый образ жизни**.
- Богатый белком десерт **для тех, кто снижает вес**, но не может обойтись без привычных угощений.

Основные причины желания съесть сладкое

1. Нерегулярное питание. При долгих паузах между приемами пищи организму требуется энергия, а самое простое, откуда ее можно взять, — это быстрые углеводы или сладости.
2. Неправильное пищевое поведение. У многих людей может сформироваться привычка поощрять себя сладким после проделанной работы. В результате человек неосознанно ищет поощрение после интенсивной нагрузки.
3. Активная умственная нагрузка. Во время интенсивной работы мозга очень быстро расходуется энергия, и многие восполняют ее сладким.
4. Отказ от вредных привычек. Например, при отказе от курения человек пытается заменить сигарету чем-либо другим. Чаще всего этой заменой становятся конфеты или сладкое.

Полезная альтернатива привычным высококалорийным десертам

- Высокое содержание белка — 4 г в одной штучке.
- Всего 65 Ккал*.
- Без ГМО, не содержит трансжиры и консерванты.

Белок — важнейший строительный материал

Он состоит из аминокислот, которые не могут синтезироваться организмом, и участвует почти во всех внутренних процессах:

- получение энергии
- поддержание обмена веществ
- обеспечение чувства сытости
- формирование и укрепление мышечной массы
- восстановление тканей и др.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Традиционные чаепития с десертами и конфетами — это один из факторов, мешающих сбалансировать рацион, так как они часто являются источником избыточных углеводов и жиров. Мини-батончики — это простое и полезное решение для сохранения привычного режима питания без последствий для фигуры и самочувствия.*

*Калорийность может отличаться в зависимости от вкуса:
Протеиновые мини-батончики со вкусом ванили в хрустящей карамели — 60 Ккал.
Протеиновые мини-батончики со вкусом лимона в хрустящей карамели — 65 Ккал.



Преимущества продукта:

- Умный перекус без вреда для фигуры
- Содержат 10 г белка и 140 ккал на порцию
- Меньше калорий, чем в обычных шоколадных батончиках

Состав

- 10 граммов белка для обогащения дневного рациона.
- Всего 140 калорий на порцию. Меньше, чем в обычных шоколадных батончиках.

1 батончик содержит:

Белки – 10 г
Углеводы – 15 г
Жиры – 4 г

Свойства основных ингредиентов

- **Концентрат молочного белка** содержит в своем составе 20 аминокислот, в том числе незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме человека и должны поступать с пищей. Молочный белок более ценен для организма, чем белок мяса или рыбы. По своей структуре он ближе к белкам человеческого организма и поэтому быстро усваивается.

Важно знать о белке

- Принятая ежедневная норма белка для среднестатистического человека 1,0–1,2 г на 1 кг массы тела (то есть для человека весом 70 кг необходимо 70–80 г белка).
- В 1 яйце содержится 7 г белка, в 1 порции мяса (100 г) – 18–20 г белка.
- Если вы съедаете яйцо на завтрак и порцию мяса на обед, вам может показаться, что в вашем рационе достаточно белка. Но, учитывая то, что в мясе лишь 20% белка, а в яйце еще меньше – 10% белка, это означает, что вы получаете

Протеиновый батончик

Стройная фигура часто дается ценой больших усилий: приходится тщательно контролировать то, что мы едим, и отказывать себе в сладостях – ведь от них и появляются лишние килограммы.

Но теперь вы можете побаловать себя сладким без вреда для фигуры! Протеиновые батончики – настоящее лакомство, которое не только не навредит вашей фигуре, но и поможет контролировать потребляемые калории!

не более 25 г белка за завтрак и обед при необходимой норме 70–80 г в день.

- Так как белок является не только основным строительным материалом в организме, но и важнейшей составляющей клеток крови, иммунной системы, ферментов, то его дефицит приводит к негативным последствиям: от хронической усталости, пониженного жизненного тонуса до снижения сопротивляемости различным инфекциям².
- Белок крайне важен для процесса снижения веса. В процессе снижения веса он способствует сохранению мышечной массы, которая эффективнее сжигает калории даже в состоянии покоя, а также обеспечивает длительное чувство сытости, помогая избегать вредных перекусов.
- Если вы занимаетесь спортом или переносите большие физические нагрузки, вам нужно больше белка, который поможет восстановить поврежденные в результате физических нагрузок мышечные волокна и даст энергию.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Для активных и эффективных людей очень важно подбирать наиболее питательные и сбалансированные варианты для правильных перекусов. К сожалению, перекусы редко получаются сбалансированными. В таких условиях под рукой должен быть продукт, решающий вопросы несвоевременного голода и недостатка белка в другие приемы пищи. Благодаря высокому содержанию растительного белка, привычной шоколадной оболочке и удобному формату протеиновые батончики легко и полезно включить в рацион.

¹Общая нутрициология: Учебное пособие /А.Н.Мартинчик, И.В.Маев, О.О.Янушевич.- Диетология Руководство Под ред. А. Ю. Барановского
²Борис Каганов, Хайдер Шарифетдинов Лечебное питание при хронических заболеваниях«Белковая недостаточность ведет к ухудшению функций пищеварительной, эндокринной, кроветворной и других систем организма, атрофии мышц. Снижается работоспособность, сопротивляемость к инфекциям, замедляется выздоровление при различных заболеваниях» Источник: Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник // Под ред. член-корр. МАИ, проф. Скурихина И. М. и академика РАМН, проф.Тутельяна В. А. — М.: 2008.



Батончик Формула 1 Экспресс

Специалисты утверждают, что сбалансированное питание крайне важно для поддержания здоровья и предотвращения набора лишнего веса. Но при современном ритме жизни бывает сложно найти время, чтобы питаться сбалансированно в течении дня. Зачастую на работе просто нет времени на обед, время приема пищи застает нас врасплох - в дороге, в пробке, на встрече. В результате мы либо пропускаем прием пищи, либо перекусываем в ресторане быстрого обслуживания. А это приводит к недостатку питательных веществ в рационе и набору лишнего веса. Но есть способ получить еду со сбалансированным количеством белков, жиров и углеводов, когда это нужно, - батончик Формула 1 Экспресс!

Не забудьте выпить с батончиком стакан воды.

Преимущества продукта:

- Сбалансированный состав
- Потрясающий вкус
- Удобная упаковка - всегда под рукой

В составе:

- 25г витаминов и минералов
- Высокое содержание белка (14г на батончик)
- Высокое содержание клетчатки: 7г растворимых пищевых волокон
- Подходит для вегетарианцев
- Не содержит искусственных подсластителей и красителей.
- 270 ккал в порции
- Вкус темного шоколада

Рекомендации по включению батончика в рацион

- Если ваша цель - снижение веса³, то замените два основных приема пищи в день батончиком Формула 1 Экспресс и одним сбалансированным (по калорийности, количеству белка, клетчатки, витаминов и минералов) блюдом.

- Если ваша цель - полноценное питание и контроль веса, замените один прием пищи в день батончиком Формула 1 Экспресс и двумя сбалансированными по составу блюдами.

¹Гаппарова К.М. и др. Вопросы диетологии. 2011: т.1, №1 с 24-30.

²Полноценная замена приема пищи. Обеспечивает организм сбалансированной комбинацией питательных веществ. Содержит полноценный белок и пищевые волокна. 207 ккал в одном батончике

³Употребляя Протеиновый батончик Формула 1 Экспресс, необходимо придерживаться адекватного потребления жидкости. Любые утверждения в отношении контроля веса относятся к Программе контроля веса Herbalife, включающей, помимо прочего, сбалансированную диету, регулярные физические упражнения, ежедневное потребление необходимого количества жидкости, употребление пищевых добавок в случае необходимости и достаточный отдых. Перед началом использования программы по снижению веса от Herbalife необходимо проконсультироваться со специалистом. Все результаты индивидуальны и могут различаться.



Формула 1 Экспресс — Клюква и белый шоколад

Продукция разработана в научном центре Herbalife и выпускается на производстве по международным стандартам качества GMP.

Преимущества продукта:

- 16 г растительного протеина
- 25 важнейших витаминов и минералов
- Всего 210 калорий в порции
- 6,3 г пищевых волокон
- Натуральные ингредиенты
- Подходит для вегетарианцев
- Меньше сахара*

18 ЛАБОРАТОРИЙ

занимаются разработкой и исследованием продуктов, чтобы гарантировать безопасность продукции соответствие международным стандартам.

300000 внутренних тестов проводится каждый год, чтобы убедиться в качестве каждого ингредиента, в его чистоте, пищевой ценности и вкусе.

СМАРТ-ФОРМАТ для достижения ваших целей

Бойтесь не поесть вовремя? Возьмите с собой Формула 1 Экспресс! Это полноценная замена пищи в рамках сбалансированного рациона и отличное решение при активном образе жизни.



Для сбалансированного питания и контроля веса замените один основной прием пищи в день Формула 1 Экспресс.



Для снижения веса замените два основных приема пищи в день Формула 1 Экспресс или Протеиновым коктейлем Формула 1.

*По сравнению с предыдущим поколением батончиков Формула 1 Экспресс.



Протеиновые чипсы

Рыночные тренды — снеки

- Потребительский спрос на сбалансированные протеиновые продукты растет¹.
- За последние пять лет доля продуктов питания и напитков с высоким содержанием белка во всём мире выросла более чем в 2 раза².

Что это за продукт?

Протеиновые чипсы — это вкусный и питательный хрустящий перекус, доступный в двух великолепных вкусах:

- «Барбекю»
- «Сметана и лук»

При приготовлении не используется метод обжарки!

Наши Протеиновые чипсы не обжариваются. Под воздействием высокого давления и температуры белковая гранула расширяется и лопается, как попкорн.

Почему НАГРЕВ лучше ОБЖАРКИ?

Меньше жира и в 5 раз больше протеина³ по сравнению с обычными жареными картофельными чипсами.

Протеиновые чипсы: гороховый белок

В основе — изолят горохового белка, произведенный из сушёного желтого гороха (*Pisum sativum* L.)

Белок гороха:

- обладает очень высокой степенью усвоения — до 98%;
- удовлетворяет почти всем требованиям к эталонному аминокислотному составу белка;
- является рекордсменом по содержанию аминокислоты аргинин, а также содержит ок. 18% BCAA, богат лизином гипоаллергенен;
- не содержит лактозу и глютен;
- преимущества горохового белка могут быть усилены при сочетании с другими растительными белками⁴.

Идеальны для контроля веса

Идеально подходят для Клиентов, которым нужны высокобелковые перекусы с невысокой калорийностью и пониженным содержанием жира.

Идеальны для здорового образа жизни

- Вкусная белковая альтернатива обычным калорийным перекусам;
- До 12 г растительного белка и всего 130 ккал;
- Подходят для веганов и вегетарианцев*;
- Без глютена.

Идеальны для поклонников спорта

Отличный способ быстро и удобно удовлетворить потребности в высококачественном белке в течение дня и — особенно — после тренировки.

¹ Шипачёва Д. Как идея правильного питания поменяла нашу реальность и что нас ждёт дальше. — РБК Стиль/Жизнь. — 26.09.2023, ссылка: Как идея правильного питания поменяла нашу реальность и что нас ждёт дальше | РБК Стиль (rbc.ru)

² Global New Products Database: www.gnpd.com/sinatra/shared_link/c272af75-dc4f-4710-ac87-e27e0ec98bd8.

³Источник: журнал гуманитарных и социальных наук IOSR (IOSRJHSS). Том 22, выпуск 8, версия 16 (август 2017 г.). С. 21–24 е-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845. www.iosrjournals.org.

⁴Источники: Тенденции развития и экономические аспекты производства горохового протеина - Красноштанова А.А., Шульц, Л.В. Получение и оценка функциональных свойств белковых изолятов и гидролизатов из растительного сырья. — Химия растительного сырья, 2022. №4. С.299 -309.<https://cyberleninka.ru/article/n/poluchenie-i-otsenka-funktsionalnykh-svoystv-belkovykh-izolyatov-i-gidrolizatov-iz-rastitelnogo-syrya/viewer>

Особенности вкуса «Сметана и лук»

На основе **изолята горохового белка**

Высокое содержание белка
(12 г на пачку)

130 ккал в порции



Без глютена

Без искусственных **красителей и ароматизаторов**

Подходят **для вегетарианцев**

Особенности вкуса «Барбекю»

На основе **изолята горохового белка**

Высокое содержание белка
(11 г на пачку)

130 ккал в порции

Без глютена



Подходят для веганов

Природный краситель на основе **экстракта паприки**

Натуральный ароматизатор, который традиционно используется при копчении пищевых продуктов

Протеиновые чипсы: гарантия качества



Произведены на одном из ведущих европейских предприятий в Бельгии



Все пищевые ингредиенты проверены и изучены научно-исследовательскими лабораториями Компании



В ходе производства сырье тщательно проверяется на отсутствие вредных примесей



Осуществляется индивидуальная проверка источника каждого сырьевого компонента от поставщика



Что это за продукт?

Формула 1 крем-суп с грибным вкусом — это **горячее сытное блюдо с кремовой текстурой**, которое легко готовится и имеет сбалансированный состав.

Тренды Herbalife

- Большинство наших клиентов использует коктейль Формула 1 как часть Сбалансированного завтрака.
- В настоящее время в нашем портфолио нет продукта, который мог бы заменить ужин.
- Это дает нам возможность предложить нашим клиентам вариант теплого вечернего блюда.

Рыночные тренды

- Потребители стремятся включать супы в свой рацион, при этом 35% потребителей чувствуют себя лучше, когда суп является частью их рациона¹.
- Продукты, содержащие натуральные ароматизаторы, являются наиболее предпочтительными, поскольку их относят к более полезным².

¹ Internet users aged 16+ who have eaten shop-bought soup (France: 1.578; Germany: 1534; Italy: 1.533; Poland: 1.685) (Mintel.com - 2018)

² Firmenich online survey

¹ при приготовлении на воде

ФОРМУЛА 1 КРЕМ-СУП С ГРИБНЫМ ВКУСОМ

Крем-суп с грибным вкусом для активных и спортивных клиентов

Потребности	Формула 1
Ищет быстрое в приготовлении блюдо	Просто смешайте 3 мерные ложки продукта с 250 мл теплого молока 1,5% жирности, воды или растительного напитка.
Стремится достичь своих целей по количеству белка в рационе	Содержит высококачественный гороховый белок и обеспечивает 11 г белка на порцию для поддержки роста и сохранения мышечной массы.
Ведет активный образ жизни	Содержит 25 витаминов и минералов для достижения спортивных целей.

Крем-суп с грибным вкусом для клиентов, стремящихся снизить вес

Потребности	Формула 1
Предпочитает сбалансированную альтернативу супу и другим теплым блюдам.	Всего 95 ккал на порцию 11г белка 4г пищевых волокон 25 витаминов и минералов
Не хочет идти на компромисс во вкусе.	Нежный сливочный грибной вкус
Имеет склонность выбирать несбалансированные блюда на обед или ужин.	Быстрый в приготовлении и сбалансированный по составу прием пищи.

Крем-суп с грибным вкусом для клиентов, следящих за своим рационом

Потребности	Формула 1
Предпочитает продукты, которые не содержат глютен и лактозу	Не содержит глютен Рецептура сформирована без компонентов молока, в том числе без лактозы.
Ищет продукты, подходящие для вегетарианского/веганского рациона	Подходит для вегетарианцев/веганов и может быть приготовлен на воде или растительном напитке.
Нацелен на сбалансированные варианты питания	Сбалансированная еда, содержащая 25 витаминов и минералов.

Преимущества крем-супа с грибным вкусом

11 г изолята горохового белка^{1,2}

Комплекс из 25 важнейших витаминов и минералов, включая витамины К, В6, В12, D и С

4 г пищевых волокон¹

Отлично подходит для использования в теплом виде

Нежный сливочный грибной вкус



Подходит для веганов

Без лактозы

Без искусственных ароматизаторов

Без глютена

Как приготовить крем-суп с грибным вкусом?



Идеи для приготовления

Дополните крем-суп с грибным вкусом Протеиновой смесью Формулу 3 для получения большего количества белка! Крем-суп с грибным вкусом универсален и может быть использован как дополнительный ингредиент для создания вкусных закусок и блюд, например:

- Пасты со сливочно-грибным вкусом
- Маффинов
- Фалафеля, запеченного в духовке

¹ при приготовлении с 250 мл теплого молока 1,5% жирности

² 18 г при приготовлении с 250 мл альтернативного (соевого) молока.



Томатный суп с базиликом

Суп — это любимое блюдо диетологов. Ведь это объемная пища, которая быстро утоляет чувство голода и помогает избежать переедания. Особенно полезны низкокалорийные овощные супы, богатые антиоксидантами и пищевыми волокнами; неслучайно нутрициологи рекомендуют включать их в рацион тем, кто следит за своим весом.

Но если на приготовление «правильного» супа нет времени, мы либо совсем исключаем его из своего питания, либо покупаем его в кафе или ресторане, часто получая лишние жиры и калории.

Отличное решение для людей, которые следят за своим весом, — Томатный суп с базиликом от Herbalife.

При минимуме калорий в одной порции вы получаете целых 7 г белка и более 3,5 г клетчатки!

Преимущества продукта:

- Вкусный и полезный суп за 1 минуту
- В 1 порции: 7 г белка, более 3,5 г клетчатки и 104 ккал
- Содержит инулин — пребиотическую клетчатку
- Изысканный вкус сочных томатов и аромат пряного базилика

Свойства основных ингредиентов*

- **Сочетание белка и клетчатки** способствует лучшему насыщению и более длительному чувству сытости, помогая избежать лишних перекусов. А это делает процесс снижения и контроля веса более комфортным и эффективным.
- **Ликопин** — природный антиоксидант, содержащийся в томатах, арбузе и других овощах и фруктах. Ликопин обладает выраженными защитными свойствами. Он способствует уменьшению оксидативного стресса и защищает клетки от вредного воздействия свободных радикалов, поддерживая иммунную систему¹.
- **Инулин** — пребиотическая клетчатка, которая способствует поддержанию здоровой микрофлоры кишечника.

Он улучшает усвояемость многих нутриентов, например кальция, магния, железа. А также способствует снижению уровня липопротеинов низкой плотности (ЛПН), что благоприятно сказывается на уровне холестерина в крови².

- **Минимальное количество жиров и калорий** помогает вам контролировать вес.

Рецепт



Томатный хлеб

4 порции

Ингредиенты

- Томатный суп с базиликом Herbalife — 4 м. л.
- Формула 3 — 4 м. л.
- яйцо — 2 шт.
- молоко 1,5% — 100 мл
- семена льна — 1 ч. л. (10 г)

Взбить все ингредиенты в блендере. Поставить в микроволновку на 2–2,5

минуты на самый высокий режим (в зависимости от мощности микроволновки). Достав, порезать на куски.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

В современном темпе жизни сложно уследить за тем, чтобы обеды и ужины отвечали всем критериям рационального питания. Каждый прием пищи должен содержать белковый компонент, чтобы удовлетворять всем потребностям организма, и быть низкокалорийным, если мы стремимся корректировать вес. Томатный

суп с базиликом — отличный вариант сбалансированного обеда или ужина для тех, кто ограничен во времени на приготовление пищи, но при этом желает оставаться стройным и соблюдать правильный режим питания.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34840666/> Ликопин: источники пищи, биологическая активность и польза для здоровья человека

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36876591/> Инулин: свойства и польза для здоровья

*Обобщено, что инулин как пребиотик оказывает выдающееся влияние на регуляцию микробиоты кишечника, стимулирует рост полезных бактерий. Кроме того, инулин также демонстрирует превосходные преимущества для здоровья в регулировании липидного обмена, потере веса, снижении уровня сахара в крови, ингибировании экспрессии воспалительных факторов, снижении риска рака толстой кишки, улучшении абсорбции минералов

*Свойства продукта могут меняться в случае, если его приготовление будет отличаться от способа, указанного на этикетке. Обратите внимание на рекомендованный уровень суточного потребления на этикетке продукта.



Целевое питание

Потребности нашего организма в питательных веществах зависят от самых различных факторов: возраста, рациона питания, вида деятельности, стиля жизни, времени года и много другого. Поэтому то, что необходимо одному, может никак не отразиться на другом. Так, например, с витаминами, которые должны подбираться по персональным «меркам». Поэтому специальные продукты от Herbalife помогут индивидуализировать рацион питания в соответствии с физиологическими потребностями вашего организма.

Как обеспечить поступление в организм всех жизненно важных веществ и при этом не превысить калорийность питания?

Довольно долго благодаря ученым появлялись и исчезали различные химически синтезированные, полусинтетические и концентрированные витаминные комплексы. Менялись и совершенствовались формы и названия, пока, наконец, в последние годы мир не заговорил о натуральных многокомпонентных биологически активных добавках к пище (БАДах), родившихся на стыке двух наук — диетологии и фармакологии.

Биологически активные добавки к пище (БАД) — композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов. Их использование помогает решить проблему недостаточности жизненно важных нутриентов в ежедневном рационе питания современного человека, таким образом способствуя улучшению самочувствия и повышению сопротивляемости организма стрессам и болезням. Замечена связь между продолжительностью жизни и потреблением БАДов в разных странах*. Так, в Японии, где около 90% населения регулярно используют БАДы, продолжительность жизни максимальная. В России БАД используют около 20% населения*.

Биологически активные добавки к пище — не лекарство. Это жизненно важная часть ежедневного рациона питания современного человека.

*По данным исследований Национального института наук долголетия (National Institute for Longevity Sciences), Япония, 2006 г.
Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.



Грин Макс Select

Недостатки современной диеты

Недостатки и особенности диеты современного человека предопределяет сниженное потребление растительной пищи. Преимущественно рафинированная диета.

Кислотно-щелочной баланс организма

Хлорофилл
Пищевые волокна
Антиоксиданты
Фитонутриенты

Философия зеленых коктейлей

- Контроль веса
- Здоровье и долголетие
- Активный образ жизни

Зелень являлась важнейшим элементом питания человека на протяжении всей истории. Зеленые коктейли:

- легко усваиваются, богаты клетчаткой
- очень питательны и имеют оптимальный состав
- содержат мало жиров и низкокалорийные
- принадлежат к наиболее приятной на вкус пище для людей любого возраста

¹ «Какого цвета ваша диета?» Дэвид Хибер - «Микронутриенты в питании здорового и больного человека» Тутельян В.А., Спиричев В.Б., Суханов Б.П., Кудашева В.Л. - https://www.elibrary.ru/download/elibrary_24036055_61478860.pdf ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ И ГЕРОПРОТЕКТОРНЫЙ РАЦИОН, ОСНОВАННЫЙ НА ПОВСЕДНЕВНЫХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

² http://rblis_nbu/cgliblrbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Uma_2011_14_5_6.pdf СПИРУЛИНА КАК ПОТЕНЦИАЛЬНОЕ АДАПТОГЕННОЕ СРЕДСТВО Бибик Е.Ю., Яровая Э.А., Симрок Д.В., Берест А.Ю. «Спирулина-Свободные радикалы, образующиеся в организме вследствие химического и радиационного загрязнения окружающей среды, бедной диеты, стресса, очень опасны для клеток живого организма. Важнейшими антиоксидантными витаминами являются бета-каротин (провитамин А), С и Е. Такие микроэлементы как селен, марганец, цинк, медь, железо, хром участвуют в образовании антиоксидантных ферментов. Спирулина содержит все эти необходимые компоненты. Spirulina Platensis имеет темный цвет, так как содержит целую радугу пигментов: хлорофилл (зеленый), каротиноиды (желтый и оранжевый), фикоцианины (голубой). Эти пигменты необычным образом способствуют формированию в организме человека необходимых для его метаболизма ферментных систем. Спирулина является самым богатым на каротиноиды продуктом. В ее составе насчитывается около 10 различных видов каротиноидов. Среди них: альфа-, бета- и гамма-каротиноиды.»

³ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Достичь ежедневной нормы потребления овощей и зелени (400 г) невероятно сложно³, когда на наш рацион влияют ограниченный выбор овощей в городских условиях,

недостаточное их качество, нездоровые привычки нашего окружения и традиционно бедное на растительные компоненты питание. Зеленые коктейли недаром признаются одним из лучших решений для восполнения недостатков современного питания — их регулярное употребление позволяет восполнять потребности в ценных антиоксидантах, минералах и разнообразной клетчатке. Включая коктейль, богатый зеленью и супер-фудами, в свое ежедневное питание, мы делаем вклад в свое отличное самочувствие и активное долголетие.

Разнообразие зелени

Листовые овощи по праву считаются самыми полезными. Это самая щелочная пища на Земле. Кроме того, они богаты растительным белком и микроэлементами, содержат много витаминов и фитонутриентов¹.

Зеленые водоросли обладают уникальным биохимическим составом: высокое содержание йода и каротиноидов. Последние выполняют роль антиоксидантов. Также эти пигменты необходимы для нервной системы и функции зрительного анализатора².

Проростки злаков значительно усиливает полезные свойства злаков проращивание. В процессе прорастания в семенах образуются особые ферменты, которые помогают расщеплению сложных веществ и хорошему усвоению фитонутриентов. Содержат крахмал, пищевые волокна, аминокислоты, медь, цинк, кобальт, железо, марганец, йод, фтор. Благоприятно влияют на все системы организма.

Грин Макс Select*

Природа создала необходимые для здоровья компоненты, а технологии трансформировали их в удобную для потребления форму. Грин Макс Select* — это доступ к зелени и растительным компонентам без хлопот и лишних расходов 365 дней в году.

Формула «14 в 1»

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| 1. Шпинат | 8. Имбирь |
| 2. Кейл | 9. Куркума |
| 3. Брокколи | 10. Семена льна |
| 4. Проростки пшеницы | 11. Овсяные пищевые волокна |
| 5. Проростки ячменя | 12. Яблочные пищевые волокна |
| 6. Хлорелла | 13. Банановый порошок |
| 7. Спирулина | 14. Экстракт календулы |

Преимущества продукта:

- Польза 14 видов зеленых суперфудов и растительных компонентов
- Каждый стакан коктейля произведен из 69 г свежей зелени, что соответствует суточной норме в рационе¹
- Антиоксидант лютеин для здоровья зрения
- Сочетание минералов природного происхождения
- Источник пищевых волокон
- Без искусственных красителей, ароматизаторов и подсластителей
- Без консервантов
- Без ГМО
- Натуральные и органические ингредиенты
- Подходит для веганов

Лютеин

- Поддержка нормального функционирования глаз, остроты и ясности зрения.
- Последние клинические исследования²: лютеин способствует улучшению когнитивных функций мозга.

Зеленая группа растений и лютеин

С растительной пищей организм получает антиоксидант лютеин. Поглощение света — адсорбирует от 40 до 90% падающего синего света, защищая сетчатку от фототоксического повреждения³. Защита от окислительного стресса — мощный антиоксидант, косвенно снижает окислительное повреждение⁴. Защита от воспаления — защищает от патологического воспаления, которое является основным механизмом многих глазных заболеваний⁵.



Составляющие успеха:

Формирование лучшей команды для разработки продукта

Над продуктом работала международная команда сотрудников из 5 стран мира. Сразу 2 команды исследований и разработки (Research & Development) в Европе и Китае участвовали в создании формулы.

Разработка формулы продукта

Команда Herbalife проработала более 10 версий формул продукта, прежде чем определить лучшую. Наибольшее возможное разнообразие зеленых суперфудов и растительных компонентов в стабильной качественной форме порошка. Было проведено несколько лабораторных тестов на стабильность, чтобы убедиться в сохранности свойств натуральных компонентов и срока годности продукта.

Выбор надежных поставщиков исходного сырья проверенного качества

- Качественные ингредиенты
- Необходимая сертификация
- Поставки по «правильной» стоимости для обеспечения лучшей цены для Независимых Партнеров

Продукт производится на площадке «Продуктового инновационного центра Herbalife» в Китае.

* Селект.

¹ Данные Минздрава РФ.

² Kelly D. Cognitive Function and Its Relationship with Macular Pigment Optical Density and Serum Concentrations of its Constituent Carotenoids. / D. Kelly, R.F. Coen, K.O. Akuffo, S. Beatty et al // J Alzheimers Dis. 2015;48(1):261-77. doi:10.3233/JAD-150199. JAMA. 2015;314(8):791-801. doi: 10.1001/jama.2015.9677; Bovier E.R. A double-blind, placebo-controlled study on the effects of lutein and zeaxanthin on neural processing speed and efficiency / E.R. Bovier, L.M. Renzi, B.R. Hammond // PLoS One. 2014;9(9):e108178. doi: 10.1371/journal.pone.0108178; Renzi L.M. The relation between the macular carotenoids, lutein and zeaxanthin, and temporal vision / L.M. Renzi, B.R.Jr. Hammond // Ophthalmic Physiol Opt. 2010;30(4):351-7. doi: 10.1111/j.1475-1313.2010.00720.x

³ Barker et al., 2011; Landrum JT, 2004

⁴ Krinsky & Johnson, 2005

Свойства ингредиентов, входящих в состав, не обязательно сохраняются в конечном продукте Herbalife



Знаете ли вы...

Название **карнитин (carnitine)** происходит от латинского слова *carne*, что в переводе означает «мясо». Это связано с тем, что L-карнитин был выделен из мышечной ткани. Он был открыт в 1905 году российским биохимиком Владимиром Сергеевичем Гулевиным и профессором Харьковского университета Робертом Петровичем Кримбергом, первоначально ученые обозначили его как витамин группы В. Только через 55 лет после открытия L-карнитин смогли синтезировать, а в 1962 году была определена его функция в организме человека, выяснилось, что именно L-карнитин отвечает за транспортировку жирных кислот к митохондриям.

Клеточный Активатор

В процессе снижения веса количество пищи, а вместе с ней и количество поступающих в организм нутриентов, сокращается. В этот период особенно важно, чтобы они усваивались максимально полно, эффективно преобразовываясь в энергию, необходимую для оптимального обмена веществ. Входящие в состав Клеточного активатора ингредиенты способствуют эффективному усвоению питательных веществ в период снижения веса.

Преимущества продукта:

- Способствует эффективному усвоению питательных веществ
- L-карнитин способствует выработке энергии в клетках и переходу жирных кислот в энергию
- Витамины B1, B2, B6 способствуют лучшему обмену веществ
- Алоэ способствует поддержанию оптимального пищеварения

Свойства основных ингредиентов

- **L-карнитин** – витаминоподобное соединение, выполняющее функцию доставки жирных кислот в митохондрии (энергетические фабрики клетки). Когда жирная кислота доставлена на внутренний слой мембраны митохондрии, она преобразуется в энергию, таким образом жир «сжигается». L-карнитин не всегда может быть синтезирован в организме в необходимом объеме. Поэтому многим

людям рекомендуется включать его в рацион для поддержания нормального энергетического обмена.

- **Комплекс витаминов группы В** способствует энергетическому метаболизму. Специфическая функция витаминов группы В в организме состоит в том, что из них образуются коферменты, основной функцией которых является превращение жиров, белков и углеводов в энергию¹.
- **Алоэ** способствует поддержанию оптимального пищеварения.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Качество снижения веса напрямую зависит от качества энергетического обмена. В условиях низкокалорийного питания человек может недополучать важнейшей аминокислоты для переработки жирных кислот в энергию – L-карнитина. Добавки с L-карнитином позволяют оптимизировать энергетический метаболизм, обеспечивая стабильную доставку жирных кислот в клетки, качественное усвоение питательных веществ и утилизацию жиров.

¹ - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30779018/> Витамины группы В и старение Катлин Микельсен 1, Вассо Апостолопулос 2 «Витамины группы В способствуют общему здоровью, включая энергетический обмен, метилирование, синтез и восстановление ДНК, а также правильную иммунную функцию. Дефицит витаминов группы В связан с нейрокогнитивными расстройствами, митохондриальной дисфункцией, иммунной дисфункцией и воспалительными состояниями. У стареющего населения дефицит витамина В связан с сердечно-сосудистыми расстройствами, когнитивной дисфункцией, остеопорозом и нарушениями метилирования и может увеличить риск развития дегенеративных заболеваний, особенно сердечно-сосудистых заболеваний, когнитивных заболеваний и остеопороза.» Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж. *СВОЙСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНЯЮТСЯ В КОНЕЧНОМ ПРОДУКТЕ HERBALIFE



Термо Комплит

Процесс снижения веса неизменно связан с изменением рациона питания, и организму требуется некоторое время, чтобы адаптироваться к этому. В этот переходный период может замедляться метаболизм и снижаться уровень энергии. В результате вы можете чувствовать упадок сил, что часто приводит к срывам и возвращению к прежним пищевым привычкам. Термо Комплит — это уникальный фитокомплекс для поддержки метаболизма и обеспечения энергией во время снижения веса!

Преимущества продукта:

- Стимулирует метаболизм и обеспечивает энергией
- Экстракт зеленого чая и матэ способствуют более эффективному снижению веса
- Кофеин способствует увеличению метаболизма и поднятию тонуса
- Корица помогает снизить уровень глюкозы в крови, способствуя усвоению сахара

Свойства основных ингредиентов*

- **Зеленый чай** оказывает тонизирующее действие, является богатым источником кверцетина, который помогает организму бороться со свободными радикалами и поддерживает обмен веществ¹.
- **Матэ** способствует улучшению обмена веществ и содержит полифенолы, помогающие жировому обмену².
- **Кофеин** быстро тонизирует и способствует улучшению обмена веществ³.
- **Кора коричневого дерева (корица)** ускоряет усвоение сахара, понижая его уровень в крови, и способствует снижению чувства голода⁴.
- **Семена сельдерея пахучего** могут способствовать нормальному обмену веществ: способствовать процессам усвоения белка и выработки желудочного сока⁵.
- **Листья петрушки кудрявой** усиливают секрецию пищеварительных желез и обладают мочегонным действием⁶.
- **Корень солодки гладкой** регулирует водно-солевой обмен⁷.

Сжигание жиров

Сжигание жиров — один из главных источников энергии в организме. Жирные кислоты, поступающие из плазмы крови в клетки печени (гепатоциты), синтезируются в жиры, и за счет этого процесса окисления выделяется энергия.

Сжигание жиров и контроль аппетита — две составляющие успешного снижения веса!

Внимание!

- Если вы потребляете «неправильные» жиры, то понадобится год, чтобы вывести накопленный «плохой» жир из вашего организма.
- Избыток жира накапливается в жировых клетках, которые растут в размерах до тех пор, пока жир не будет использован в качестве топлива.
- Энергетическая ценность жира приблизительно равна 9 ккал на грамм (для белков и углеводов это 4 ккал на грамм).

В связи с высокой калорийностью и энергоемкостью норма потребления жира для взрослого человека не должна превышать 80–100 г/сутки.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Сохранить бодрость и активность в период низкокалорийного питания довольно сложно, так как организм еще не привык вырабатывать больше энергии из запасов жировой ткани. В этот период можно обратиться к известным веками свойствам растений. Активные компоненты трав, корней и специй — кофеин, теобромин, антиоксиданты и полифенолы — поддержат организм в период адаптации.

* https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC412949/ Обзор роли зеленого чая (Camellia sinensis) в борьбе с депрессией, стрессоустойчивостью, нейрогенетикой и аутизмом.
² https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07315724.2011.10719975 Чай матэ (Ilex paraguariensis) улучшает гликемический и липидный профили у людей с диабетом 2 типа и преддиабетом. Потребление чая матэ улучшает гликемический контроль и липидный профиль у пациентов с СД2, а употребление чая матэ в сочетании с диетическими вмешательствами было высокоэффективным в снижении параметров липидов сыворотки у людей с преддиабетом, что может снизить у них риск развития ишемической болезни сердца.
³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1115465/ Корица: нутрицевтический добавка для сердечно-сосудистой системы. Тавара Мозамбардари 1 и Раджеш Джайн 2 «Полифенолы коры улучшают регулирование уровня глюкозы в крови у людей [62]. Фенольные соединения, катени, элигитани и проангидион 62 в виде флавоноидов в корице могут снижать уровень сахара в крови за счет снижения синтеза глюкозы, гликолизиса и всасывания глюкозы в кишечнике [25]. Кроме того, полифенолы, такие как рутин, катени, кверцетин и изокверцетин в корице, могут снижать активность инсулина и улучшать гликемический контроль»
⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
²⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
³⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁴⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁵⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁶⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁷⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁸⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹¹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹² https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹³ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹⁴ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹⁵ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹⁶ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹⁷ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹⁸ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
⁹⁹ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))
¹⁰⁰ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC351748134. Medicinal properties of celery seeds Apium graveolens (Польза семян сельдерея (Apium graveolens L.))



Углеводы в контроле веса

Питательные макроэлементы, которые мы получаем с пищей, обеспечивают наш организм необходимой энергией для поддержания работы всех функций организма. **«Макро» означает «большой», а значит это элементы, которые нужны нам в большом количестве.** Существует три вида макроэлементов: углеводы (в том числе клетчатка), белки и жиры. Их суточные нормы потребления выражаются в процентах калорий, которые из них получаем, что зафиксировано в «Допустимом диапазоне распределения макронутриентов или ДДРМ». Установленный ДДРМ для взрослых таков: белки: 10–35%; жиры: 20–35%; углеводы: 45–65%.

Углеводы

Углеводы – это обобщенное название для группы питательных веществ, основу которых составляют различные сахара (сахароза, фруктоза), крахмал и пищевая клетчатка. Сахароза и крахмал хорошо усваиваются организмом, в то время как клетчатка выводится из него непереваренной, способствуя очищению ЖКТ и поддержанию чувства сытости.

Углеводы

- Являются основным источником энергии для нашего организма.
- Необходимы для обеспечения нормальной работы центральной нервной системы, мозга и почек путем снабжения этих органов глюкозой.
- Способствуют нормальной работе мышечной системы, включая сердечную мышцу.



Простые углеводы



Простые углеводы представляют собой очищенное вещество. Они быстро усваиваются и также быстро обеспечивают организм энергией, поскольку состоят из простой сахарозы, фруктозы и легко всасываются в кровь. Это может вызвать резкие перепады уровня сахара в крови и, как следствие, перепады энергии и приступы голода. Если простые углеводы не сжигаются в процессе физической активности непосредственно

после приема пищи, они откладываются в жир.

Основные источники простых углеводов – это продукты из муки, картофеля, риса, кукурузы, сладкие напитки, фруктовые соки, сладости. Если вы стремитесь снизить вес, старайтесь исключить простые углеводы из своего рациона, заменив их полезными сложными.

Сложные углеводы



Сложные углеводы, такие как крахмал, перевариваются медленнее, так как состоят из сложных сахаров. В состав сложных углеводов входит ряд простых углеводов, объединенных вместе. В процессе пищеварения они распадаются на простые сахара. На то, чтобы расщепить и переварить их, организму требуется больше времени и энергии, а это значит, что эти вещества усваиваются медленнее, что ведет к постепенному высвобождению энергии без приступов голода.

К сложным углеводам относятся пищевые волокна (клетчатка). Продукты, которые служат источником сложных углеводов: овощи, изделия из муки грубого помола, крупы, бобовые и макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.



Желтые таблетки

Для эффективного снижения веса важно контролировать количество высокоуглеводной пищи. Ведь такие продукты, которые зачастую бывают сладкими, являются одной из основных причин неудачных попыток снижения веса. Их избыточное потребление приводит к отложению неиспользованных углеводов в жировую массу. Желтые таблетки помогают ограничить потребление высокоуглеводных продуктов.

Преимущества продукта:

- Уменьшение тяги к сладкому и перекусам
- Хром снижает потребность в сладком и помогает контролировать чувство голода
- Гарциния камбоджийская помогает контролировать аппетит и стимулирует процесс сжигания жиров

Свойства основных ингредиентов

- **Гарциния камбоджийская** — богатый источник гидроксимионной кислоты (HCA), которая помогает контролировать чувство голода. Гидроксимионная кислота снижает активность фермента, способствующего превращению углеводов в жировые отложения¹.
- **Хром** участвует в естественной регуляции уровня сахара в крови. Он является частью Комплекса ГТФ (Glucose Tolerance Factor — фактор усвоения глюкозы), нормализуя проницаемость клеток для глюкозы, процессы ее использования и хранения клетками. За счет этого действия хром уменьшает потребность организма в инсулине. Злоупотребление сахаром увеличивает потребность в хроме и в то же время его выведение из организма².

Контроль аппетита

Аппетит тесно связан с деятельностью пищевого центра в головном мозге, поэтому можно сказать, что он «живет» в гипоталамусе и коре больших полушарий. Аппетит

Знаете ли вы...

- При достаточном запасе хрома в организме мозг не подает сигнал о необходимости дополнительного «топлива», поэтому у человека не возникает чувство голода. При недостатке хрома организм вынужден работать с удвоенной силой, чтобы поддерживать «сахарный баланс», в результате чего возникает острая потребность в сладком.
- С годами способность организма удерживать хром слабеет, поэтому рекомендуется постоянно пополнять запасы этого микроэлемента.

определяется приходящей в пищевой центр информацией об условиях питания. Он возникает не тогда, когда запасы организма исчерпаны, а гораздо раньше. Наиболее частой причиной, вызывающей голод, является резкое повышение — в 2-3 раза — уровня сахара в крови за короткий период, которое может провоцироваться простыми углеводами, например сладостями или газированными напитками. Организм расценивает это как крайне опасную ситуацию и начинает быстро понижать уровень сахара, в процессе чего образуется жир. Для контроля чувства голода важно питаться сбалансированно, ограничивать потребление простых углеводов и соблюдать сбалансированный режим питания.

Внимание!

Дефицит хрома имеет самоподдерживающий характер. Когда в вашем организме мало этого микроэлемента, вас сильнее тянет на сладкое. Но чем больше сахара вы едите, тем в большей степени истощаются запасы хрома.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Недостаток хрома в организме не проявляется явными признаками, этот микроэлемент не является эссенциальным для нас. При этом хром играет важную роль

в расщеплении всех макроэлементов — белков, жиров и углеводов. Более того, современные данные показывают, что хром снижает уровень триглицеридов, повышает концентрацию «хорошего» холестерина и улучшает чувствительность к инсулину. Последнее особенно важно при состояниях, сопровождающихся инсулинорезистентностью, при которой часто наблюдается повышенный аппетит и тяга к сладкому³.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25732350/> Комплексный научный обзор гарцинии камбоджийской Рунг Бадри Сивала 1, Дипак Кумар Сивала 1, Илзе Вермак 1, Альваро Вельсел 2 «Исследования показали, что экстракты, а также (S)-гидроксимионная кислота (HCA), основной органический кислотный компонент коры фруктов, проявляют активность против окисления, включая снижение потребления пищи и увеличение количества жира в организме, регулируют уровень серотонина, связанный с чувством сытости, усиливают окисление жиров и снижение липогенеза de novo. HCA является мощным ингибитором адипогенеза/липогенеза, катализатора процесса превращения цитрата в ацетил-КоА, который играет ключевую роль в синтезе жирных кислот, холестерина и триглицеридов. Наблюдаемый эффект или компоненты растения также оказывают гипотензивное, противовоспалительное, противоопухолевое, противораковое, антигиперлипидемическое, антидиабетическое, антигиперлипидемическое и гипотензивное действие на человека in vitro и in vivo»

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1299487/> Эффективность добавок хрома у спортсменов: акцент на антагонизме «В качестве биологически активного компонента фактора толерантности к глюкозе (ГТФ) хромомангановый комплекс является незаменимым микроэлементом хрома. ГТФ потенцирует активность инсулина и способствует нормальной функции инсулина. Также показано, что хром участвует в метаболизме углеводов, жиров и белков за счет содержания достаточных запасов хрома»

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23783683/> «У человека проблемы метаболизма углеводов, связанные с их ролью в организме. Проблемы микроэlementной недостаточности: / И. Ю. Тармава, А. В. Бонин «Хром участвует в регуляции метаболизма глюкозы, связанной с действием инсулина, способствует повышению ответа рецепторов инсулина на действие гормона, усиливая утилизацию глюкозы тканями»

СВОЙСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНЯЮТСЯ В КОНЕЧНОМ ПРОДУКТЕ HERBALIFE. Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Поддержки.

СВОЙСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ, ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ, НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО СОХРАНЯЮТСЯ В КОНЕЧНОМ ПРОДУКТЕ HERBALIFE.

Витамины и минералы в рационе

Витаминно-минеральный алфавит

Микроэлемент	Функции	Дефицит	Суточная норма
Витамин А (ретинол)*	Обеспечивает восприятие света глазом, необходим для роста и развития клеток слизистых оболочек, кожи, поддерживает иммунную систему.	Потеря блеска и выпадение волос, снижение секреции желудка, раннее старение кожи, образование морщин.	800–1000 мкг
Витамин Е (токоферол)*	Защищает клетки и ткани от повреждающего действия активных форм кислорода (антиоксидант), необходим для нормального функционирования сердца, мышц, нервной системы, системы кровообращения.	Мышечная дистрофия, нарушение сердечной деятельности и репродуктивной функции.	15 мг
Витамин D (кальциферол)*	Улучшает усвоение калия и фосфора, необходимых для укрепления тканей костей и зубов.	Развитие рахита у детей, размягчение костной ткани у взрослых, повышенная нервная возбудимость.	5–15 мкг
Витамин С*	Укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает всасывание железа, снижает холестерин в крови, предупреждает развитие атеросклероза, укрепляет иммунитет.	Кровоточивость десен, расшатывание и выпадение зубов, кровоизлияния в кожу, плохое заживление ран.	70–100 мг
Витамин В1 (тиамин)*	Участвует в обмене углеводов и получении из них энергии; необходим для поддержания нервной системы.	Периферические невриты и судороги, сердечная недостаточность, потеря аппетита.	1,1–1,6 мг
Витамин В2 (рибофлавин)*	Участвует в обмене жиров и обеспечивает организм энергией из основных пищевых веществ, необходим для восприятия цвета.	Нарушение зрения, светобоязнь, трещины в углах рта и на слизистой оболочке языка.	1,5–2,2 мг
Витамин В3 (РР; ниацин)*	Необходим для получения энергии из пищи, способствует нормальному росту, снижает уровень холестерина в крови.	Нарушение функций мозга, раздражительность.	15–20 мг
Витамин В4 (холин)*	Необходим для синтеза клеточных мембран. Играет важную роль в метаболизме жиров (устранении и предупреждении накопления жира в печени)	Поражение печени и почек, нарушение жирового обмена в печени.	0,5–1,0 г
Витамин В6 (пиридоксин)*	Играет важную роль в метаболизме белков и углеводов, необходим для здоровья кожи и нервной системы.	Угнетенное настроение, потеря аппетита, зуд кожи, склеротические изменения сосудов.	1,5–2 мг
Витамин В9 (фолиевая кислота)*	Участвует в биосинтезе нуклеиновых кислот, необходим для кроветворения, роста, развития всех органов и тканей.	Нарушение образования эритроцитов и развитие анемии, расстройства кишечника.	200 мкг
Витамин В12*	Необходим для образования эритроцитов и нервных волокон, участвует в жировом и углеводном обмене.	Утомляемость, анемия, поражение нервной системы, озноб.	3 мкг
Витамин Р*	Обладает кровоостанавливающим действием, снижает проницаемость сосудов.	Ломкость капилляров, нарушение их проницаемости, боли в икроножных мышцах, повышенная физическая утомляемость.	50 мг
Витамин N (липоевая кислота)*	Способствует быстрой утилизации углеводов, участвует в образовании энергии, обладает антиоксидантными свойствами больше, чем витамин С.	Снижение мышечной массы, интенсивности роста.	1–2 мг

*Барановский_А_Ю_Диетология_Руководство(Глава 6-7, стр 160-228)

Микроэлемент	Функции	Дефицит	Суточная норма
Магний*	Отвечает за 350 биохимических реакций в организме: производство гормонов и пищеварительных ферментов, работу сердца, мышц, печени, почек и др.	Хроническая усталость, ослабление волос и ногтей, головные боли, снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, сердечно-сосудистые нарушения, перепады давления, повышение уровня холестерина.	400 мг/сутки = 2–3 л молока + 1,5–2 кг мяса + 3 кг белого хлеба
Кальций*	Кальций участвует в деятельности всех систем организма – нервной, сердечно-сосудистой, костной и пр.	Кариес, остеопороз, повышенная утомляемость, мышечные судороги, нарушение процессов роста, иммунитета.	18–59 лет – 1000 мг От 60 лет – 1200 мг
Цинк*	Участвует в жировом, белковом и витаминном обмене.	Задержка роста, перевозбуждение нервной системы и быстрое утомление. Дефицит цинка может приводить к усиленному накоплению железа, меди, кадмия, свинца.	12 мг
Железо*	Является составной частью гемоглобина, сложных железобелковых комплексов и ряда ферментов, усиливающих процессы дыхания в клетках.	Ухудшается клеточное дыхание, развивается анемия. Развитию железодефицитных состояний способствует недостаток в питании животных белков, витаминов, кроветворных микроэлементов.	Женщины: 18 мг Мужчины: 10 мг
Медь	Отвечает за 350 биохимических реакций в организме: производство гормонов и пищеварительных ферментов, работу сердца, мышц, печени, почек и др.	Анемия, депигментация волос, частичное облысение, потеря аппетита, понижение уровня гемоглобина, атрофия сердечной мышцы.	1,0 мг
Марганец	Участвует в кроветворении, синтезе коллагена, ферментов кожи, в процессах пигментации. Способствует правильному усвоению железа.	Нарушается репродуктивная функция, происходит деформация суставов.	2,0 мг
Хром	Важен для репродуктивных функций и нормальной работы центральной нервной системы.	Утомляемость, повышение уровня холестерина и триглицеридов в крови, изменение уровня глюкозы в крови, увеличение риска развития сахарного диабета.	50 мкг
Йод	Хром оказывает действие на процессы кроветворения, участвует в обмене белков, жиров и углеводов. Обладает свойством регулировать содержание глюкозы в крови.	Увеличение выработки гормонов щитовидной железы, формирование зоба, сонливость, отечность, повышенное содержание холестерина.	150 мкг
Молибден	Способствует метаболизму углеводов и жиров, является важной частью фермента, отвечающего за утилизацию железа.	Повышенная возбудимость, раздражительность, нарушение зрительной («темновой») адаптации, нарушение ритма сердечных сокращений.	70 мкг
Селен	Оказывает антиоксидантное действие, замедляя старение, укрепляет иммунную систему.	Ослабление и выпадение волос, дистрофические изменения ногтей, снижение иммунной защиты организма, нарушения функции печени. Недостаточность репродуктивной системы.	Женщины – 55 мкг Мужчины – 70 мкг

Витамины и минералы.

Почему они важны.

Знаете ли вы...

Всего на минеральные вещества в организме взрослого человека приходится около 3,5 кг.

Микронутриенты — обобщающее название для витаминов и минералов, данное элементам, потребность в которых существенно меньше, чем в макронутриентах (жиры, белки и углеводы).

Несмотря на приставку микро, эти питательные вещества имеют ключевое значение для правильного функционирования нашего организма.

Незаменимые питательные вещества — это микроэлементы, которые наш организм не может выработать в достаточном количестве. Их необходимо получать из внешних источников. Микронутриенты важны для поддержки самых разнообразных процессов проходящих в нашем организме. Именно поэтому очень важно, как минимум, достигать рекомендованной нормы потребления витаминов и минералов.

Витамины - что это такое

Ныне известны 13 витаминов, абсолютно необходимых человеку¹.

Организм человека не синтезирует витамины или синтезирует их в недостаточном количестве (например, никотиновую кислоту) и должен получать их в готовом виде с пищей¹.

Витамины не являются строительным материалом или источником энергии. Они участвуют в различных процессах обмена веществ как катализаторы и регуляторы¹.

Существует два вида витаминов:

Водорастворимые

- витамин С, РР, Н
- витамины группы В — В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12

Жирорастворимые*

- витамины А, D, Е и К
- поступают в организм в составе жиросодержащих продуктов, и для их всасывания необходимо присутствие жира

Минералы - что это такое

Минеральные вещества (минеральные элементы) — это неорганические составные части пищи, являющиеся незаменимыми пищевыми веществами¹.

Принято считать незаменимыми 21 минеральный элемент, но число их постоянно растет¹.

Все минеральные элементы принято делить на макро- и микроэлементы по простому принципу — в зависимости от количеств, в которых они встречаются в организме и в пище, и количеств, которые необходимы человеку¹.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Парадоксально, но с развитием пищевых технологий качество пищи снижается. Процессы массового производства, обработки и доставки негативно сказываются на содержании витаминов и минералов в нашей еде. Поливитаминные комплексы — это необходимость современного мира. Однако очень важно обращать внимание на их качество, полноценность набора микроэлементов и дозировку, соответствующую возрасту и полу.

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

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



Знаете ли вы...

Наш организм способен усвоить только определенное количество микронутриентов за один прием (например, витамин В12), таким образом, чтобы получить максимальное количество витаминов и минералов, принимайте таблетки Формулы 2 с разными приемами пищи.

Формула 2 – комплекс витаминов и минералов для женщин и мужчин

Когда речь заходит об оптимальном сбалансированном питании, Herbalife использует самые современные научные достижения для разработки своих продуктов. Ученые и врачи подчеркивают, что потребности мужчин и женщин в витаминах и минералах могут отличаться. Физические размеры, особенности процессов, протекающих в организмах, — все это значительно влияет на то, в каких микроэлементах возникает большая необходимость у мужчин, а в каких — у женщин¹. Именно поэтому вместо одного комплекса мультивитаминов Herbalife выводит на рынок два продукта, созданных с учетом уникальных потребностей каждого из полов.

Формула 2 Комплекс витаминов и минералов для женщин

Отличается более высоким содержанием кальция, витамина К, железа и фолиевой кислоты и меньшим содержанием витамина А, чем в мужском комплексе. Европейские ученые считают, что такие микроэлементы, как кальций, витамин К, железо и витамин В9, особенно важны для поддержания нормального функционирования организма женщин^{2,3}. Он больше, чем мужской, нуждается в кальции для поддержки скелета и зубов². Поэтому в женской формуле содержание этого минерала выше. А относительно высокое содержание витамина К помогает сделать усвоение кальция еще более эффективным.

Преимущества продукта:

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

Формула 2 Комплекс витаминов и минералов для мужчин

Создан для обогащения рациона оптимальным количеством микронутриентов. Например, у мужчин выше суточная потребность в витамине А — микроэlemente, важном для поддержания защитных сил организма, которые у сильного пола менее стойкие. Это также обусловлено и большими, по сравнению с женщинами, размерами тела^{4,5}.

Преимущества продукта:

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

Правила приема:

Принимайте ежедневно две таблетки Формулы 2 с едой. Для получения оптимального уровня микронутриентов используйте комплекс витаминов и минералов Формула 2 совместно с Протеиновым коктейлем Формула 1.

Возможные варианты:

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

¹ Giefing-Kroll, Berger, Lepperding, & Grubeck-Loebenstien, 2015; Gubbels Bupp, 2015, Rautiainen et al., 2016.

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

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

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

⁵ Giefing-Kroll, Berger, Lepperding, & Grubeck-Loebenstien, 2015; Gubbels Bupp, 2015.

Антиоксиданты и иммунитет

Природа сама позаботилась о том, чтобы защитить человека от вредных микробов и вирусов, создав иммунную систему. Именно она не дает болезням взять над нами верх, хотя атаки происходят постоянно! Загрязнение воздуха, воздействие токсичных химических веществ (таких как пестициды), употребление алкоголя и большого количества жареных продуктов ускоряют производство свободных радикалов, опасных для нашего организма. Свободные радикалы – это бывшая молекула кислорода, которая разрушилась на два аномальных атома. В небольшом количестве они могут уничтожать вирусы и участвовать в активации ферментов. Но когда их становится слишком много, они начинают разрушать структуру нормальных, стабильных молекул, провоцируя преждевременное старение на клеточном уровне. Биохимический баланс организма нарушается, дают сбой жизненные процессы и ослабевают естественные барьеры.

Как поддержать и укрепить иммунную систему?

Обогащайте рацион антиоксидантами. Именно они помогают организму противостоять вредным воздействиям внешней среды. Из множества антиоксидантов особенно важны витамины А, С, Е и микроэлемент селен. Отличным источником антиоксидантов являются фрукты и овощи. Они также обеспечивают нас необходимыми витаминами и минералами.

Шизандра Эдванс



Преимущества продукта:

- Поддержка естественных защитных сил организма
- Экстракт китайского лимонника способствует поддержке защитных сил организма против действия свободных радикалов
- Витамины В6, С, Е и селен обладают мощным антиоксидантным действием

Свойства основных ингредиентов

- **Ягоды шизандры (лимонник китайский)** содержат адаптогены, в том числе схизандрин, помогающие организму приспособиться к условиям окружающей среды, повысить способность организма к поглощению кислорода, стимулировать работу мозга, защитить печень, преодолеть усталость. В ягодах лимонника содержится большое количество активных веществ, в том числе лигнанов, обладающих мощным антиоксидантным действием¹.
- **Витамин В6** – водорастворимый витамин, не производится организмом. Играет важную роль в метаболизме белков, улучшает использование ненасыщенных жирных кислот, способствует снижению уровня липидов в крови. Важен для центральной и периферической нервной системы^{2, 3}.
- **Витамин Е и селен** – два сильных антиоксиданта, укрепляют иммунитет, предотвращают распад липидов и основных жиров. Действуют синергетически, т. е. вместе оказывают более сильный эффект, чем каждый в отдельности^{2, 3}.
- **Витамин С и бета-каротин** также составляют единую «команду» антиоксидантов, которая борется со свободными радикалами и поддерживает иммунную систему. Бета-каротин перерабатывается в организме в витамин А^{2, 3}.

Знаете ли вы...

Своему влиянию на физическую и умственную работоспособность лимонник обязан **схизандрину** и подобным ему **адаптогенным веществам**, которые содержатся не только в плодах, но и во всех других частях растения. Кроме того, ягоды содержат много органических кислот – лимонную, яблочную, винную, аскорбиновую, а еще витамин Е, пектины, флавоноиды, катехины и антоцианы. Все эти вещества способствуют укреплению защитных сил организма, придают дополнительные силы при высоких эмоциональных, умственных, физических нагрузках, поддерживают нервную систему, предупреждают раздражительность и вялость, а также помогают справиться с утомляемостью глаз при длительной работе за компьютером⁴.

Адаптогены – это вещества растительного и животного происхождения, обладающие антистрессорным действием. Они повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, отдалают наступление утомления и укорачивают восстановительный период после умственных и физических нагрузок. К этой группе восстановителей относят препараты на основе женьшеня, элеутерококка, левзеи, аралии, китайского лимонника, мумие и некоторые другие. В сочетании с антиоксидантами действуют особенно эффективно⁵.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Китайский лимонник – уникальное растение. В его составе не только мощнейший адаптоген, но и набор антиоксидантов. При повышенном стрессе, интенсивных физических и умственных

нагрузках, смене сезонов этот фитокомпонент может существенно поддержать устойчивость организма к негативным внешним факторам и помочь пережить сложные для него периоды без потерь.

¹ Mak D. H. et al. Effects of Schizandrin B and alpha-tocopherol on lipid per-oxidation, in vitro and in vivo. Molecular and Cellular Biochemistry, 1996, 165: 161–165. ² EFSA Journal, 2010, 8 (10): 1757. ³ European Commission, (2012), Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health. Official Journal of the European Union, L136, 1–40. ⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29136774/> Обзор нейротропных и когнитивных свойств лигнанов лимонника китайского. Кандрасами Соударараджан 1, Понувель Дипа 1, Миньжу Ким 1, Се Джин Так 1, Сонгун Ким 2-Результаты экспериментов подтверждают, что экстракты и компоненты лигнанов S. chinensis (лимонник китайский) могут использоваться в качестве новых терапевтических средств для лечения различных нейродегенеративных заболеваний. В текстовом обзоре мы выделили лигнаны S. chinensis как многообещающие ресурсы для разработки натуральных и эффективных агентов, обладающих нейротропными и когнитивными эффектами. Экстракты лигнанов и отдельные соединения S. chinensis были обобщены с точки зрения их нейротропной и когнитивной активности - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19500070/> Доказательная эффективность адаптогенов при утомлении и молекулярные механизмы, связанные с их стресс-защитной активностью Александр Паноски 1, Поор Викман «Активация Her70, вызванная адаптогеном, запускает индуцированные стрессом JNK-1 и DAF-16-опосредованные пути, регулирующие устойчивость к стрессу и приводящие к повышению умственной и физической работоспособности и, возможно, увеличению продолжительности жизни» Ассоциативный продукт может имитировать: 0. Наименование товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж. Свойства ингредиентов, входящих в состав, не обязательно сохраняются в конечном продукте Herbalife. ⁵ Свойства ингредиентов, входящих в состав, не обязательно сохраняются в конечном продукте Herbalife



Знаете ли вы...

Еще И. И. Мечников (русский ученый, лауреат Нобелевской премии 1908 года) **связывал употребление полезных микроорганизмов с высокой продолжительностью жизни²**.

Иммыон Бустер

Иммунитет — это естественная защита организма, которая работает как сложная система — совокупность специализированных органов, тканей, клеток и веществ, которые наделены способностью противодействовать микроорганизмам и вирусам. Нормальное функционирование иммунитета во многом зависит от здорового образа жизни — физических упражнений, сбалансированного питания, потребления достаточного количества жидкости, полноценного отдыха. Несоблюдение этих условий, а также старение приводят к ослаблению нашего главного барьера, что делает человека более восприимчивым к различным заболеваниям.

Что такое Иммыон Бустер?

Иммыон Бустер — это уникальный комплекс натуральных компонентов для поддержки защитных сил организма¹.

Преимущества продукта:

- Запатентованный комплекс EpiCor® для усиления иммунитета
- Зарегистрированная добавка EpiCor® поддерживает функционирование иммунной системы. Доступна только в продуктах Herbalife в России
- Цинк, селен и витамин С способствуют оптимальному функционированию защитных сил организма и защищают клетки от окислительного стресса
- Сок бузины помогает быстрее восстанавливать общее самочувствие

Мнение эксперта



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Преимущество продукта в его главном ингредиенте - добавке EpiCor®. Это особая смесь питательных веществ (пептидов, органических кислот, антиоксидантов и бета-глюканов), которые вырабатываются дрожжами *Saccharomyces cerevisiae* в искусственно созданных стрессовых условиях. В итоге все полезные вещества сохраняются в добавке EpiCor® и могут служить поддержкой защитных сил человеческого организма в период повышенного риска инфекций, стрессов, физическом и умственном истощении. Кроме того, комплекс веществ в EpiCor® обладает пребиотическим действием на микробиом кишечника, который, в свою очередь, отвечает за функцию иммунитета как минимум на 60%.

¹За счет добавки EpiCor®, поддерживающей функционирование иммунной системы. Jensen G. S. et al. Consumption of a High-Metabolite Immunogen from Yeast Culture has Beneficial Effects on Erythrocyte Health and Mucosal Immune Protection in Healthy Subjects. The Open. Nutrition Journal 2008; 2: 68–75.

²Мечников И. И. Этюды о природе человека.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.



Herbalife[®] ЭкстраКаль

Наш организм держится на каркасе из 206 костей!

99% запасов кальция в нашем организме хранится в костной ткани, поэтому при недостаточном поступлении его из пищи организм использует кальций оттуда, тем самым ослабляя костную ткань и делая ее хрупкой.

Преимущества продукта:

- Для поддержки костной ткани
- 3 таблетки ЭкстраКалья обеспечивают 100% суточной нормы потребления кальция
- Содержит витамин D, который повышает усвоение кальция

Свойства основных ингредиентов

- **Кальций** – самый распространенный минерал в нашем организме, который не вырабатывается самостоятельно, а следовательно, может поступать только с пищей. Особенно высока потребность в нем у пожилых людей и женщин. Кальций укрепляет структуру скелета, обеспечивает здоровье зубов и ногтей, необходим для нормальной работы нервной системы и мышц¹.
- **Витамин D** помогает усваивать кальций, способствуя укреплению костной ткани².
- **Магний** совместно с кальцием стимулирует выработку щитовидной железой гормона кальцитонина и паращитовидной железой – паратиреоидного гормона. Эти гормоны играют важную роль в обеспечении здоровья и сохранении прочности костей. При нехватке магния в организме снижается прочность и твердость костей и зубов^{3, 4, 5}.
- **Цинк** способствует усвоению кальция, важен для репродуктивных органов, иммунной системы, восстановления и обновления тканей, а также для роста клеток кожи, волос, ногтей и заживления ран⁶.
- **Медь** – компонент антиоксидантной энзимной системы, необходим для образования меланина и метаболизма железа. Принимает участие в формировании структуры белков соединительной ткани – коллагена и эластина, – которые являются структурными компонентами костной и хрящевой ткани, кожи, легких, стенок кровеносных сосудов⁷.
- **Марганец** – компонент антиоксидантной энзимной системы, необходим для роста и самовосстановления костных хрящей и нервной системы, для эффективной работы мозга и правильного метаболизма сахаров, инсулина и холестерина^{7, 8}.

Витамин D

Его основная функция – регуляция обмена кальция в организме. При содействии витамина D кальций хорошо всасывается в кишечнике, усваивается и формирует скелет. Этот же витамин способствует высвобождению кальция из костей при нехватке его в крови. Выработка витамина D происходит

в организме под воздействием солнечных лучей. Тем, кто редко бывает на улице, а также проживающим в регионах с неблагоприятными природными условиями, следует помнить о необходимости пополнения в организме запаса витамина D.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

О необходимости кальция в питании для сохранения костной массы известно много и давно. Однако лишь с недавнего времени ученые и клиницисты стали обращать наше внимание на то, что усвоение кальция гораздо важнее его количества. Полноценному усвоению этого минерала способствует форма минерала и наличие веществ-«помощников» – витамина D, магния, марганца, меди и цинка. Поэтому прием комплексных формул имеет особое значение для предупреждения недостатка кальция.

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

Роль жиров в нашем организме

Существует убеждение, что жиры вредны. Однако это зависит от их вида, так как некоторые из них полезны и даже необходимы для здорового рациона и хорошего самочувствия. Жиры являются нашим энергетическим ресурсом, а также отвечают за строение каждой клетки. Особенно важны для организма такие жирные кислоты, как Омега-3 (например, рыбий жир) и Омега-6 (например, растительные масла). Они помогают регулировать такие процессы, как сердечный ритм, состояние сосудов, кровяное давление, свертывание крови и деятельность нервной системы.

Также жиры помогают поддерживать здоровье волос и кожи и регулировать температуру тела при низкой температуре воздуха. Они способствуют усвоению некоторых витаминов (таких как А, D, Е и К) и укреплению клеточной мембраны, защищающей клетки от проникновения бактерий и вирусов. Наш организм откладывает жир, чтобы обеспечить себя энергией при отсутствии углеводов, однако его излишки могут негативно отразиться на нашем самочувствии.

Насыщенные жирные кислоты

Это твердые жиры, присутствующие, в основном, в животной пище, такой как мясо, масло и жирные виды сыров. Чрезмерное потребление насыщенных жиров является основной причиной проблем с сосисами.

Ненасыщенные жирные кислоты

Также известны как «полезные жиры». Содержатся в большинстве растительных масел, орехах и семенах, авокадо, семенах подсолнуха и рапса, оливковом масле различного отжима, маслянистой рыбе, такой как лосось, семга, макрель, скумбрия.

Омега-3 и Омега-6 являются крайне важными для человека ненасыщенными жирными кислотами и должны поступать вместе с пищей, так как наш организм их не вырабатывает. Они участвуют в формировании структуры каждой клетки организма и необходимы для поддержания здоровья сердца, мозга, глаз, кожи, суставов, волос и иммунной системы. Очень важно поддерживать баланс жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Их совместное действие обеспечивает правильную работу нашего организма и помогает бороться с воспалительными процессами разного рода. Жирные кислоты Омега-6 в достаточном количестве присутствуют в рационе питания (содержатся в овощах) в отличие от Омега-3, которые содержатся, в основном, в маслянистой рыбе, грецких орехах и некоторых маслах. Чтобы получить необходимое количество Омега-3, нужно съедать до 1,5–2 кг жирной рыбы каждую неделю¹.

Поэтому в современном рационе наблюдается недостаток кислот Омега-3. Эти кислоты полезны за счет альфа-линоленовой, эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислот, которые не вырабатываются в организме. Есть также данные



о положительном влиянии жиров Омега-3 на настроение, концентрацию внимания, здоровье кожи, волос, ногтей².

Калории, получаемые нами из жиров, должны составлять 25–30% от дневной нормы, а доля насыщенных жиров должна составлять менее 10% от дневной нормы потребления калорий. Заменяв в своем рационе насыщенные жирные кислоты и трансжиры на полезные ненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, вы сможете снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и лишнего веса.

Внимание!

«Плохие» жиры» — это гидрогенизированные, рафинированные и особенно трансизомерные жиры (трансжиры). Их потребление препятствует усвоению основных полезных жирных кислот, которые мы получаем с пищей. Избыток «плохих» жиров в организме приводит к нарушению жирового обмена, увеличению в крови холестерина, повышению артериального давления, способствует образованию тромбов, развитию атеросклероза и других заболеваний. А дефицит полиненасыщенных жирных кислот может повышать риск возникновения отдельных форм онкологических заболеваний. Избыточное потребление жиров в сочетании с дефицитом незаменимых жирных кислот является одной из причин возникновения хронических заболеваний: болезней сердца, гипертонии, диабета, деформирующих артрозов, а также приводит к нарушению работы мозга, гормональным нарушениям, ускорению старения организма.

¹ - <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-i-biologicheskaya-rol-essentsialnyh-polinenasychennyh-zhirnyh-kislot/viewer> ХАРАКТЕРИСТИКА И БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ ЭССЕНЦИАЛЬНЫХ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ «Наиболее биологически ценными из семейства-6 являются дигомо-линоленовая, арахидоновая и их биопредшественник — линоленовая кислоты, а из семейства-3 — эйкозапентаеновая кислота. Особая роль этих кислот выражается различными позитивными эффектами в организме в результате инкорпорирования в фосфолипидном матрикс клеточных мембран или их непосредственного влияния на ряд метаболических процессов.» «Между ЖК-3 и-6 в организме существуют сложные конкурентные взаимоотношения: возрастание обмена ЖК одного семейства угнетает метаболизм ЖК другого. Это связано с наиболее высоким сродством к ферментам десатурации и элонгации ЖК первой группы (-3)»

² - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36637075/> Жирные кислоты омега-3 и когнитивная функция Франсин К. Велти «Пациенты с ранними жалобами на память или семейным анамнезом деменции, а также пациенты с ИБС должны быть проинформированы о потенциальной пользе потребления рыбы и добавок n-3 ПНЖК. Носители аполипопротеина Е4 могут получить особую пользу от приема ДГК до развития когнитивных нарушений.» Источник: Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. — М.: 2005.



- Омега-3 в составе Гербалайфлайн Макс производится из целых тушек рыб, а не из печени.
- В продукт попадает не сырой рыбий жир, а только то, что необходимо и безопасно для организма.
- Благодаря процессам очистки, которые применяются к концентрированным добавкам рыбьего жира, Гербалайфлайн Макс не содержит экологические токсины и другие загрязняющие примеси, такие как ртуть, диоксины и полихлорированные бифенилы, которые могут представлять опасность при увеличенном потреблении рыбы¹⁰.

Гербалайфлайн Макс

В борьбе с лишним весом мы часто стремимся полностью исключить из своего рациона продукты с высоким содержанием жира. Однако полезные полиненасыщенные жирные кислоты, такие как Омега-3, необходимы для здорового функционирования сердечно-сосудистой системы. Восполнить их дефицит поможет Гербалайфлайн Макс в удобном формате капсул, которые не оставляют послевкусия рыбьего жира.

Преимущества продукта:

источник незаменимых полиненасыщенных жирных кислот Омега-3 (ЭПЕ и ДГЕ), которые способствуют поддержке:

- сердечно-сосудистой системы (1 капсула)
- зрения (1 капсула)
- мозга (1 капсула)
- оптимального уровня триглицеридов в крови (4 капсулы)
- нормального артериального давления⁸ (5 капсул)

- Соблюдайте питьевой режим: выпивайте по меньшей мере 6–8 стаканов воды в день**.
- Упражняйте мышцы: это поможет кровообращению, поддержанию формы и настроения.
- Уменьшите потребление соли: не добавляйте соль во время приготовления пищи и всегда пробуйте пищу, прежде чем посолить готовое блюдо.
- Бросьте курить: если вы пока не можете этого сделать, по крайней мере, постарайтесь сократить количество выкуренных сигарет.
- Включите в рацион «полезные» жиры – такие как жирные кислоты Омега-3, содержащиеся в морской рыбе и добавке Гербалайфлайн Макс.

Вегетарианская гелевая капсула⁹ поможет доставить все полезные компоненты именно в ту часть организма, где они лучше всего усвоятся.

Мнение эксперта:



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Статистика показывает, что большинство людей недополучают полезные ненасыщенные жиры в современных условиях питания. Традиционные блюда содержат повышенное количество насыщенных и трансжиров, при этом бедны на жирные кислоты омега-3. Чтобы восстановить баланс потребления разных видов жиров, очень важно дополнять свое питание качественными добавками из проверенных источников омега-3. Они способны защищать наши клетки от избыточного окисления, а значит обеспечивают их долголетие и надежную функцию. В первую очередь это положительное действие омега-3 жирных кислот скажется на здоровом состоянии сосудов, функции мозга, гормональном статусе.

*По сравнению с предыдущей формулой Гербалайфлайн: в среднем в 3 раза больше ЭПК и ДГК в 1 капсуле. ** При изменении питьевого режима необходимо проконсультироваться с врачом. ***Данные ВОЗ, 2010.

¹Leaf, 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. ²Balk, 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. ³Artaza J. N., Mehrotra R., Norris K. C. Vitamin D and the cardiovascular system. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2009 Sep; 4 (9): 1515–22.

⁴El-Fakhri N., McDewitt A. H., Shaikh M. G., Halsey C., Ahmed S. F. Vitamin D and Its Effects on Glucose Homeostasis, Cardiovascular Function and Immune Function. *Horm Res Paediatr* 2014; 81: 363–378. ⁵European Commission. (2012). Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012 establishing a list of permitted health claims made on foods, other than those referring to the reduction of disease risk and to children's development and health. *Official Journal of the European Union*, L136, 1–40. ⁶The review of natural products by facts and comparisons 2004 By Ara DerMarderosian, John A. Beutler: p. 189 ⁷Kligler B, Chaudhary S. Peppermint oil. *Am Fam Physician*. 2007 Apr 1; 75 (7): 1027–30.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.

⁸ Не следует превышать суточную дозу добавки в 5 г ЭПЕ и ДГЕ. Европейское агентство по безопасности продуктов питания (ЕАБП), 2009, 2010, 2011. Рекомендованный курс приема – 1 месяц. ⁹ Оболочка капсулы не содержит ингредиентов животного происхождения. ¹⁰ Бэйз Х. Е. (2007 г.). Требования обеспечения безопасности при применении омега-3 жирных кислот. *Американский кардиологический журнал*, 99(6A), 35C–43C

Свойства основных ингредиентов

- **Жирные кислоты Омега-3 (эйкозапентаеновая (ЭПЕ) – 378 мг на капсулу, докозагексаеновая – 216 мг на капсулу)** регулируют процессы липидного обмена, активность клеточных мембран, способствуют укреплению иммунной и сердечно-сосудистой систем, участвуют в выработке веществ, необходимых для работы головного мозга и влияющих на зрение, координацию, настроение и усвоение информации^{1, 2}.
- **Витамин Е (альфа-токоферол)** – сильный антиоксидант, способствует естественной регуляции температуры тела, играет важную роль в поддержании здоровья сердечно-сосудистой, нервной системы, мышечных тканей, защищает от разрушения микроэлементы и аминокислоты⁵.
- **Гвоздичное масло** добывают из цветков гвоздичного дерева. Оно способствует улучшению пищеварения⁶.
- **Масло перечной мяты** обладает освежающими свойствами⁷.

Herbalife рекомендует:

- Питайтесь здоровой пищей: уменьшите поступление холестерина, ограничив количество жирной пищи.
- Увеличьте потребление клетчатки с помощью свежих овощей и фруктов.



Найтворкс

Знаете ли вы...

Окись, или оксид, азота в сочетании со сбалансированной диетой и упражнениями способствуют поддержанию нормального кровоснабжения сердца, всех органов и тканей, а также поддержанию оптимального кровяного давления.

Для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы важно поддерживать уровень оксида азота в организме. С возрастом способность организма вырабатывать оксид азота снижается. Найтворкс способствует выработке оксида азота организмом, тем самым поддерживая работу сердечно-сосудистой системы.

Мнение эксперта



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Преимущества продукта:

- Инновационный комплекс аминокислот для поддержки сердца и сосудов
- L-аргинин способствует:
 - 1) выработке оксида азота, который играет роль в циркуляции крови
 - 2) поддержанию эластичности стенок кровеносных сосудов
 - 3) оптимальному кровоснабжению сердца и урин благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой системы
- L-цитруллин повышает концентрацию L-аргинина в организме²

Цепочка превращений «L-аргинин – L-цитруллин – оксид азота» играет критическую роль в функции сосудов. Благодаря достаточному количеству оксида азота поддерживается эластичность стенки сосудов, а значит их устойчивость к повышению кровяного давления. Именно поэтому у людей с нормальной концентрацией оксида азота зачастую хорошая переносимость физических нагрузок, повышенная выносливость, адекватный период восстановления, нормальное кровяное давление независимо от возраста. Кроме того, качественное кровоснабжение обеспечивает хорошую функцию всех тканей и органов, особенно мозга, сердца и мышц – нашего второго «запасного» сердца¹.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30970667/>

² https://web.archive.org/web/20200210234030id_/https://science-education.ru/pdf/2019/2/28713.pdf

УЧАСТИЕ БИОХИМИЧЕСКИХ СИСТЕМ В ПАТОГЕНЕЗЕ ЭНДОТЕЛИАЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ
Дзугкоев С.Г.1, Дзугкоева Ф.С.1, Маргиева О.И.1, Можаява И.В.1, Гармаш О.Ю.2 «В последнее десятилетие особый интерес исследователей сконцентрирован на изучении роли дисфункции эндотелия в патогенезе сосудистых осложнений при многих патологиях: сахарном диабете, метаболическом синдроме, токсических влияниях, ИБС, патологии беременности и др. Так как L-аргинин является предшественником оксида азота, то в последние годы его значимость возросла. Окислительный стресс влияет на NO-продуцирующую функцию эндотелия, зависящую от наличия субстрата синтеза NO – L-аргинина, его биодоступности для ГМК клетки сосудов, восстановленного состояния коферментов eNOS, уровня ее экспрессии и активности»



МЫ РАСШИФРОВАЛИ ФОРМУЛУ КРАСОТЫ

ПОДДЕРЖКА КРАСОТЫ
И МОЛОДОСТИ ИЗНУТРИ

Collagen Beauty Complex

Нутрикосметика: красота изнутри

Herbalife открывает в русскоговорящем регионе новую категорию продуктов для поддержания красоты и молодости изнутри. Нутрикосметика — это пищевые добавки, которые действуют в более глубоких слоях кожи, питая, восстанавливая и защищая ее изнутри¹. Они помогают решать многие косметические задачи, с которыми не способны справиться средства для ухода за кожей.

Наша кожа

Это живой орган. Чтобы она выглядела здоровой, необходимо поддерживать ее эластичность и увлажненность. Состояние кожи напрямую зависит не только от бережного и грамотного ухода, но и от различных внутренних и внешних факторов воздействия.

Возрастные изменения

С возрастом, а также под влиянием продолжительного УФ-излучения в коже происходит ряд изменений²:

- Истончение эпидермиса,
- Снижение выработки коллагена I и III типов и эластина,
- Уменьшение содержания фибробластов (клеток, ответственных за синтез коллагена),
- Снижение содержания гиалуроновой кислоты.

Как меняется кожа

Кожа со временем может становиться тоньше, более сухой и менее эластичной, она теряет способность защищаться от повреждений³. С возрастом кожа все более уязвима⁴: эпидермис истончается, стенки капилляров становятся хрупкими и ломкими. Как следствие, легко могут появляться синяки и изменения в цвете. Уменьшение содержания коллагена может приводить к изменению рельефа — появлению морщин. Поэтому коже необходимо обеспечивать комплексную и глубокую поддержку.

Что такое коллаген?

Коллаген — один из самых распространенных белков в нашем организме⁵. На его долю приходится до 30% от общей протеиновой массы в теле⁶. Он поддерживает структуру и упругость нашей кожи, в которой 75% протеиновой массы состоит из коллагена. Вместе с эластином коллаген помогает обеспечивать упругость и эластичность кожи⁷. Когда мы молоды, наша кожа подтянутая и гладкая, потому что коллаген постоянно регенерируется⁸.

Типы коллагена

- Существует 3 основных типа коллагена: I, II и III⁹
- Коллагены I и III — основные типы коллагена в коже⁹.
- Коллаген II — преимущественно основа хрящей¹⁰, которые помогают обеспечить движение суставов.
- **Verisol P** — форма коллагена, которая состоит из пептидов, полученных из коллагенов I и III типа^{11,12,13}.

¹ Nutribloom Consulting Nutricosmetics Report, 2019 (Отчет по рынку нутрикосметики за 2019 г.).

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

³ Veshi NA et al. Aging Differences in Ethnic Skin (Пазличия в старении кожи разных этнических типов). J Clin Aesthet Dermatol. Январь 2016 г.; 9(1):31–38.

⁴ Rittie L. and Fisher G. J. Natural and Sun-Induced Aging of Human Skin (Естественное и вызванное ультрафиолетовым излучением старение кожи человека). Cold Spring Harb Perspect Med. Январь 2015 г.; 5(1):a015370.

⁵ Gelse K, Pöschl E, Aigner T. Collagens—structure, function, and biosynthesis (Коллаген — структура, функции и биосинтез). Adv Drug Deliv Rev. 2003 г.; 55(12):1531–46.

⁶ Krieg T, Aumailley M., Smith K., Rennie M.J. New approaches and recent results concerning human-tissue collagen synthesis (Новые подходы и последние результаты исследований синтеза коллагена в тканях человека). Curr. Opin. Clin. Nutr. Metab. Care. 2007 г.; 10:582–590. doi:10.1097/MCO.0b013e328285d858.

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

⁸ 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.

⁹ Дешмук С. Н. и др. Загадочная природа коллагена. J Oral Maxillofac Pathol. Май–август 2016 г.; 20(2).

¹⁰ Ricard-Blum S. The collagen family (Семейство коллагенов). Cold Spring Harb Perspect Biol. 2011 г.; 3(1):a004978.

¹¹ 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.

¹² 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 Pharmacol Physiol. 2014 г.; 27(1):47–55.

¹³ Schunck M, Zaguer V, Oesser S, Proksch E. Dietary Supplementation with Specific Collagen Peptides Has a Body Mass Index-Dependent Beneficial Effect on Cellulite Morphology (Пищевые добавки со специальными пептидами коллагена имеют положительный эффект на строение клеток, зависящий от индекса массы тела). J Med Food.

Collagen Beauty Complex

- Это комплекс активных компонентов для поддержания красоты, содержащий биоактивные пептиды коллагена Verisol P, а также витамины и минералы, которые **увлажняют кожу изнутри и борются с видимыми признаками старения**^{1,4}.
- Эффективность научно доказана: повышение эластичности кожи и уменьшение видимых морщин вокруг глаз за 4–8 недель².
- Результаты использования Verisol P в течение 3 месяцев регулярного применения показали, что он **уменьшает видимые признаки целлюлита**³.
- Дополнительный источник витаминов (А, РР, В7, С, Е) и минералов (цинка, меди, йода, селена¹).
- Биоактивные пептиды коллагена Verisol P (2,5 г в порции).
- Витамины С и Е способствуют защите кожи от вредного окислительного воздействия среды¹.
- Селен, цинк, биотин (В7) и медь поддерживают здоровье ногтей и волос⁴.



- **Verisol P** — это источник пептидов коллагена с научно доказанной эффективностью. Его влияние на состояние кожи изучалось сразу в нескольких исследованиях в разных странах⁵.
- Научно подтверждено, что пептиды коллагена **Verisol P** дают результаты в повышении эластичности кожи и уменьшении морщинок вокруг глаз через 4–8 недель использования⁶.
- В **Verisol P** используется свиной коллаген, поскольку имеются **научные данные о его лучшей биологической доступности** по сравнению с другими источниками⁷.
- **Свиной коллаген** также содержит меньше аллергенов, чем другие источники коллагена⁸.

Мнение эксперта



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife
Цепочка превращений «L-аргинин —
L-цитруллин — оксид азота» играет
критическую роль в функции сосудов.
Благодаря достаточному количеству

оксида азота поддерживается эластичность стенки сосудов, а значит их устойчивость к повышению кровяного давления. Именно поэтому у людей с нормальной концентрацией оксида азота зачастую хорошая переносимость физических нагрузок, повышенная выносливость, адекватный период восстановления, нормальное кровяное давление независимо от возраста. Кроме того, качественное кровоснабжение обеспечивает хорошую функцию всех тканей и органов, особенно мозга, сердца и мышц — нашего второго «запасного» сердца.

¹ В соответствии с информацией на этикетке продукта.

² При использовании от 4 до 8 недель.

³ 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. Майкл Шунк, 1 Vivian Zague, 2 Steffen Oesser, 1 Ehrhardt Proksch, 3.

⁴ 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

Преимущества продукта:

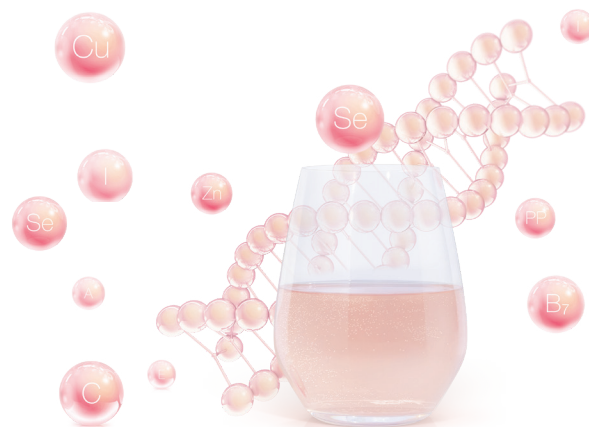
- Увлажнение кожи изнутри
- Помощь в борьбе с видимыми признаками старения
- Повышение эластичности кожи
- Уменьшение морщинок вокруг глаз²
- Поддержание красоты кожи, волос и ногтей⁴
- Научно доказанная эффективность⁶
- Уменьшение видимых признаков целлюлита⁹

Как приготовить Collagen Beauty Complex?

Принимать ежедневно 1 раз в день, размешав 1 мерную ложку продукта в 250 мл воды или в готовом коктейле Формула 1.



Использование Collagen Beauty Complex Booster не отменяет ранее рассчитанной и грамотно подобранной суточной дозировки белка растительного и животного происхождения, а также ежедневно выпиваемой жидкости.



поддержанию ногтей в нормальном состоянии.

⁵ Proksch E. (Кафедра дерматологии Кильского университета), Segger D. (Институт изучения кожи и технологий, Гамбург, Германия), Degwert J. (Институт изучения кожи и технологий, Гамбург, Германия), Schunck M. (Научно-исследовательский институт по изучению коллагена Кильского университета), Zague V. (Кафедра клеточной биологии и биологии развития, Институт биомедицинских наук, Университет Сан-Паулу, Сан-Паулу, Бразилия), Oesser S. (Научно-исследовательский институт по изучению коллагена Кильского университета).

⁶ 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.

⁷ Ohara H, Matsumoto H, Ito K, Iwai K, Sato K. Comparison of quantity and structures of hydroxyproline-containing peptides in human blood after oral ingestion of gelatin hydrolysates from different sources (Сравнение количества и структур гидроксипролинсодержащих пептидов в крови человека после перорального приема гидролизатов желатина из разных источников). J Agric Food Chem. 2007 г.; 55(4):1532–5.

⁸ Abraham GA, Murray J, Billiar K, Sullivan SJ. Evaluation of the porcine intestinal collagen layer as a biomaterial (Оценка коллагенового слоя кишечника свиней как биоматериала). J Biomed Mater Res. 2000 г.; 51(3):442–52.

⁹ Результаты, полученные после 3 месяцев приема Verisol P (не менее 2,5 г в день). 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. Майкл Шунк, 1 Vivian Zague, 2 Steffen Oesser, 1 Ehrhardt Proksch, 3.



Herbalife

Микробиотик Макс

Забота о микробиоте

Поддержание состояния кишечника - ключ к здоровому образу жизни и предотвращению многих проблем организма. Наша пищеварительная система - это сложный набор органов, которые слаженно работают и делают больше, чем просто перерабатывают пищу¹.

Наш кишечник состоит из триллионов живых бактерий, известных как кишечная микробиота.

Кишечная микробиота способствует перевариванию и извлечению питательных веществ из пищи², поддержке оптимальной работы стенок кишечника³⁻⁵, нормальному функционированию иммунной системы⁶⁻⁸, поддержанию хорошего самочувствия⁹, лучшей концентрации и положительно влияет на память¹⁰.

Что влияет на микробиоту кишечника?¹¹

- Питание
- Стресс
- Инфекции
- Курение и алкоголь
- Недостаток физической активности

Признаки нарушенной работы кишечника

- Нарушение пищеварения¹²
- Тяга к сахару^{13,14}
- Непреднамеренные изменения веса¹⁵⁻¹⁷
- Нарушение сна или утомляемость¹⁸⁻²⁰
- Стресс²¹
- Раздражение кожи²²
- Пищевая непереносимость и пищевая чувствительность²³⁻²⁴.

Пробиотики

Пробиотики - это живые «дружественные бактерии», которые при употреблении в достаточном количестве поддерживают наше состояние, в том числе состояние кишечника²⁵⁻²⁶. Такие штаммы пробиотиков, как **Lactobacillus и Bifidobacterium, помогают сбалансировать богатство и разнообразие микробиоты кишечника**²⁷⁻²⁸. Штаммы Lactobacillus и Bifidobacterium хорошо изучены и являются наиболее часто используемыми пробиотиками.

Ингредиент Lactobacillus helveticus R52

Лактобактерии - это строго ферментативные бактерии²⁹. Штаммы, принадлежащие к видам L. helveticus могут положительно влиять на состав микробиоты кишечника³⁰⁻³¹.

¹ Boland M. J Sci Food Agric. 2016 May;96(7):2275-83.

² Sender R et al. PLoS Biol. 2016 Aug; 14(8): e1002533

³ Boland M.. J Sci Food Agric. 2016 May;96(7):2275-83.

⁴ Willemsen LEM et al. Gut. 2003 Oct; 52(10): 1442-1447

⁵ Goverse G. J Immunol 2017; 198:2172-2181

⁶ Schroeder BO et al.. Cell Host Microbe 23, 27-40.e7.

⁷ Yang W et al. Nat Commun. 2020 Sep 8;11(1):4457.

⁸ Meijer K et al. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2010 Nov;13(6):715-21.

⁹ Zou, J et al. Cell Host Microbe 23, 41-53.e4.

¹⁰ Shreiner AB et al. Curr Opin Gastroenterol. 2015 Jan; 31(1): 69-75

¹¹ Factors Affecting Gut Microbiota—Diet, Pathogens, Age and More (thegutmicrobiome.com)

¹² Greenwood-Van Meerveld B, et al. Handb Exp Pharmacol. 2017;239:1-16.

¹³ Alcock J, et al. Bioessays. 2014 Oct;36(10):940-9.

¹⁴ Satokari R. Nutrients. 2020 May 8;12(5):1348.

¹⁵ Singh RK, et al. J Transl Med. 2017 Apr 8;15(1):73.

¹⁶ Davis CD. Nutr Today. 2016 Jul-Aug;51(4):167-174.

¹⁷ Jumpertz R, et al. Am J Clin Nutr. 2011 Jul;94(1):58-65.

¹⁸ Smith RP, et al. Gut microbiome diversity is associated with sleep physiology in humans. PLoS One. 2019 Oct 7;14(10):e0222394.

¹⁹ Nagy-Szakal D. et al. Microbiome 5, 44 (2017).

²⁰ Wallis A, et al. J Transl Med. 2018 Feb 6;16(1):24.

²¹ Madison A, Kiecolt-Glaser JK. Curr Opin Behav Sci. 2019 Aug;28:105-110.

²² Salem I, et al. Front Microbiol. 2018 Jul 10;9:1459.

²³ Caminero A, et al. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2019 Jan;16(1):7-18.

²⁴ Shu SA, et al. Clin Rev Allergy Immunol. 2019 Aug;57(1):83-97.

²⁵ FAO/WHO (2002). Guidelines for the Evaluation of Probiotics in Food. Available At: https://www.who.int/foodsafety/fs_management/en/probiotic_guidelines.pdf

²⁶ Hill, C., et al. Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol. 11, 506-514.

²⁷ Markowiak P, Śliżewska K.. Nutrients. 2017;9(9).

²⁸ Li C, et al.. J Dairy Sci. 2020 Jul;103(7):5816-5829

²⁹ Hammes W. P., et al. The Prokaryotes, 2nd Edn, Vol. 2, eds Balows A., Trüper H. G., Dworkin M., Harder W., Schleifer K. H. (Berlin: Springer Verlag;), 1536-1594

³⁰ Beganovic, J. et al Antonie Van Leeuwenhoek 100, 43-53.

³¹ Cavallini, D.C. et al. Lipids Health Dis. 10, 126.

Ингредиент Bifidobacterium lactis HN019

B. lactis HN019 - это многоцелевые пробиотические бактерии, изначально обнаруженные в йогурте, произведенном в Новой Зеландии. Клинические исследования показали, что B. lactis HN019 обладает такими преимуществами, как:

- Увеличение количества полезных бактерий в кишечнике (мин. 1 млрд КОЕ)¹
- Снижение потенциально вредных кишечных бактерий (мин. 1 млрд КОЕ)¹
- Облегчение желудочно-кишечных проблем и поддержка моторики кишечника (мин. 1 млрд КОЕ)²⁻³
- Помощь в улучшении работы иммунной системы* (мин. 2 млрд КОЕ)⁴

Пребиотики

Пребиотики - это вещества, которые питают полезные бактерии в нашем кишечнике и уменьшают количество вредных бактерий⁵. Пребиотики в основном поступают из клетчатки, которую наш организм не может переваривать. Микробиота кишечника питается пребиотиками и превращает их в более мелкие и очень полезные соединения. Этот процесс называется ферментация⁵.

Пребиотический комплекс Bimuno® GOS с клинически доказанной эффективностью

- Bimuno® GOS — это пребиотический комплекс, содержащий галактоолигосахариды (ГОС), полученные из лактозы. Потребляемый как часть рациона человека, пребиотик проходит через пищеварительную систему непереваренным, пока не достигнет толстого кишечника, где он питает и стимулирует рост полезных бактерий⁶⁻¹².
- Согласно клиническим исследованиям, добавление Бимуно® GOS в свой рацион может способствовать:
 - Поддержке иммунитета* (2,74г)^{6,8,9}
 - Снятию стресса* (2,74г)⁷
 - Поддержанию памяти и концентрации* (2,74г)⁷
 - Поддержанию состояния желудочно-кишечного тракта (1,37г)^{7,10,11,13}

Микробиотик Макс

Микробиотик Макс — это инновационная комбинация пробиотических бактерий и пребиотической клетчатки для поддержки микробиоты кишечника.

*Данная информация предоставлена для целей информирования Независимых Партнеров, не является рекламой продукта и не рекомендована для использования Независимыми Партнерами в качестве рекламы.

¹ Ahmed M, et al. J Nutr. 11: 26-31.

² Waller PA, et al. Scand J Gastroenterol. 9: 1057-1064.

³ Ibarra A, et al. Gut Microbes 11:1-16

⁴ Chiang B L, et al. Eur J Clin Nutr. 54: 849-855

⁵ Davani-Davari D., Foods. 2019 Mar 9;8(3):92.

⁶ Vulevic J et al. J Nutr. 2013 Mar;143(3):324-31

⁷ Depeint F et al. Am J Clin Nutr. 2008 Mar;87(3):785-91

⁸ Vulevic J et al. Br J Nutr. 2015 Aug 28;114(4):586-95.

⁹ Vulevic J et al. Am J Clin Nutr. 2008 Nov;88(5):1438-46.

¹⁰ Huaman JW et al. Gastroenterology. 2018 Oct;155(4):1004-1007.

¹¹ Silk DBA et al. Aliment Pharmacol Ther. 2009 Mar 1;29(5):508-18.

¹² Schmidt K et al. Br J Nutr. 2016 Sep;116(5):798-804.

¹³ Vulevic J, et al. Neurogastroenterol Motil. 2018 Nov;30(11):e13440.

¹⁴ Drakoularakou et al. Eur J Clin Nutr. 2010 Feb;64(2):146-52

¹⁵ Depeint F et al. Am J Clin Nutr. 2008 Mar;87(3):785-91

¹⁶ Huaman JW et al. Gastroenterology. 2018 Oct;155(4):1004-1007.

¹⁷ Silk DBA et al. Aliment Pharmacol Ther. 2009 Mar 1;29(5):508-18.

¹⁸ Vulevic J, et al. Neurogastroenterol Motil. 2018 Nov;30(11):e13440.

¹⁹ Markowiak P, Szlęwska K., Nutrients. 2017;9(9).

²⁰ Li C, et al., J Dairy Sci. 2020 Jul;103(7):5816-5829

Преимущества продукта:

Каждая порция содержит ингредиенты с клинически доказанной эффективностью:

- **2 миллиарда живых бактерий** — пробиотиков;
- **Пребиотический комплекс Bimuno® GOS (галактоолигосахариды)**, который питает живые бактерии и может способствовать поддержке состояния желудочно-кишечного тракта¹⁵⁻¹⁸.

Дополнительная информация:

20 саше-пакетов в 1 упаковке.

Легкий ванильный вкус.

При создании Микробиотик Макс ученые Herbalife :

- Подобрали ингредиенты с клинически доказанной эффективностью.^{19,20}
- Определили достаточное количество пробиотиков (2 млрд), которые, работая в гармонии с пребиотическим комплексом Bimuno®GOS, обеспечивают эффективную поддержку микробиоты кишечника.
- Подобрали формат продукта (в виде саше-пакета с порошком), гарантирующий сохранность живых бактерий в течение срока годности продукта (12 месяцев).

Состав

- Пребиотический комплекс Bimuno® GOS (галактоолигосахариды),
- Лактобактерии Lactobacillus helveticus
- Бифидобактерии Bifidobacterium lactis

Как приготовить

Варианты приготовления:

- 1) Содержимое 1 саше-пакета размешайте в 1/2 стакана воды (100 мл), температура которой не выше 25°C, до полного растворения.



1 саше пакет

100 мл воды
t° не выше 25°

размешать

- 2) Добавьте содержимое 1 саше-пакета в приготовленный Протеиновый коктейль Формула 1. (после добавления Микробиотик Макс не используйте блендер, просто вмешайте продукт в уже готовый коктейль).

Мнение эксперта



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Нерациональное питание, обилие стрессовой нагрузки, нарушение режима дня, токсичное воздействие загрязняющих факторов среды — все это сказывается на состоянии кишечной

флоры. Периодическое восстановление количества полезных бактерий и качества бактериального состава становится регулярной задачей современного человека. Однако не все лабораторно выделенные штаммы бактерий способны «вырастить» наши собственные бактерии.



Cell-u-loss^{Herbalife}

Причины накопления лишней жидкости в организме¹

- Неправильное питание, лишний вес и недостаточная физическая активность часто являются причинами нарушения естественного процесса выведения жидкости из организма.
- Удержание излишков жидкости может приводить к появлению отечности и эффекта «апельсиновой корки».

В теле человека постоянно происходит обмен жидкостью между кровеносными сосудами и тканями¹.

Если обменный механизм нарушается, происходит задержка воды в организме. Это приводит к отеку тканей, нарушению микроциркуляции и лимфотока, в межклеточном пространстве накапливаются жидкость и вредные продукты метаболизма (токсины). В итоге замедляются процессы липолиза (расщепление жировой ткани), сохраняются локальные жировые отложения и развиваются признаки целлюлита.

Cell-u-loss

Комплекс ингредиентов способствует выведению лишней жидкости и поддержанию электролитного баланса.

Cell-u-loss: ключевые компоненты²

Калий

- Способствует нормальному функционированию нервной системы и мышечной функции.
- Способствует поддержанию нормальной мышечной функции и нервной системы.
- Играет жизненно важную роль в поддержании нормального кровяного давления.

Калий

- Способствует поддержанию электролитного баланса.
- Способствует снижению усталости и утомляемости, а также нормальному психологическому функционированию.
- Жизненно необходим для поддержания нормальной сократимости мышц.

Петрушка известна своими противоотечными свойствами. Она традиционно используется для выведения жидкости через почки. Действует, увеличивая объем выделения мочи и натрия как продуктов обмена веществ. Также петрушка способствует предотвращению накопления излишней жидкости в организме*.

Cell-u-loss поможет при решении функциональных и эстетических проблем в вопросах лишнего веса и целлюлита³

Выведение лишней жидкости и регуляция водно-электролитного баланса в клетках создают условия для:

- снижения риска накопления вредных метаболитов и застойных процессов в тканях;
- поддержки внутриклеточных реакций обмена веществ;
- препятствования появлению отеков;
- уменьшения объемов тела.

СОСТАВ:

порошок петрушки, носитель (микрористаллическая целлюлоза), калия хлорид, стабилизатор (поливинилпирролидон), магния оксид, антислеживающие агенты (кремния диоксид и магния стеарат), стабилизаторы (полиэтиленгликоль и натрия карбоксиметилцеллюлоза), таблеточное покрытие (носитель: натрия карбоксиметилцеллюлоза, мальтодекстрин, декстроза, антиокислитель: соевый лецитин). Содержит сою.

¹ Источник: Гиляревский С. Р. Практические подходы к установлению причины периферических отеков. ГОУ ДПО «РМАПО Росздрав», Москва

² Источник: ЕС (2014). Европейская комиссия: Реестр заявлений о пищевой ценности и пользе для здоровья.

³ Источники: https://www.researchgate.net/publication/379677430_PETROSELINUM_CRISpum_MILL_FUSS_PARSLEY_A_FOOD_AND_MEDICINALLY_IMPORTANT_PLANT_A_REVIEW_OF_RECENT_STUDIES_BETWEEN_2013-2023. PETROSELINUM CRISpum (MILL.) FUSS (ПЕТРУШКА), ПИЩЕВОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ РАСТЕНИЕ: ОБЗОР ПОСЛЕДНИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ЗА 2013–2023 ГГ. Болдырев А. А. Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова. Минеральные вещества, витамины: их роль в организме. Проблемы микронутриентной недостаточности. Учебное пособие / Тармаева И. Ю., Боева А. В. ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России.

*Свойства конечного продукта могут отличаться от свойств ингредиентов, входящих в его состав

Cell-u-loss: преимущества



В суточной порции Cell-u-loss* столько же:

	ПЕТРУШКИ сколько в 30 г свежей зелени
	МАГНИЯ сколько в 3 чашках клубники**
	КАЛИЯ сколько в 4 порциях шпината***

Cell-u-loss: гарантия качества



При производстве Cell-u-loss используется строго определенный сорт петрушки для получения стабильно высокого качества сырья. Объем используемого порошка петрушки считается безопасным и при этом достаточным для получения эффекта от продукта.



В ходе производства сырье тщательно проверяется на отсутствие вредных примесей.



Осуществляется индивидуальная проверка источника каждого сырьевого компонента от поставщика.



Все пищевые и биологически активные ингредиенты проверены и изучены научно-исследовательскими лабораториями компании.



Произведено на одном из крупнейших заводов в Северной Италии.

¹ Бредли П. (1992). Британский каталог трав. Научный справочник по широко используемым лекарственным средствам растительного происхождения. Махмуд С., Хуссейн С. и М. Ф. (2014). Критика лекарственных характеристик петрушки (*Petroselinum crispum*): кулинарное растение средиземноморского региона. Пак Ж Фарм Най. 27(1): 193-202. Палай З. Э., Коса А., Болдидар И., Ружай А., Балог Э. и Клебович А. И. (2012). Фармацевтические и рецептурные аспекты экстракта *Petroselinum crispum*. Акта Фарм. Венг. 82(1): 3-14. Райт С. И., В., Ан-Бурен Л., Кронер С. И. и К. М. ММ. (2007). Растительные лекарственные средства в качестве диуретиков: обзор научных доказательств. Ж Этнофармакол. 114(1): 1-31. ЕС (2014). Европейская комиссия: Реестр заявлений о пищевой ценности и пользе для здоровья. *Суточная порция Целл-у-лосс — 4 таблетки.

**1 чашка клубники = 152 г и содержит 19,8 мг магния. 4 таблетки Целл-у-лосс содержат 60 мг магния.

***1 порция шпината = 56 г и содержит 72,8 мг калия. 4 таблетки Целл-у-лосс содержат 360 мг калия



Питание и спорт

В большом спорте даже десятые доли секунды могут составить разницу, отделяющую победителя от побежденного. Поэтому имеет значение все: повышение эффективности тренировок, уровня энергии, скорости восстановительных процессов, а также улучшение адаптации. Чтобы быть в своей лучшей форме, каждый атлет стремится поддерживать максимальный уровень энергии и достичь оптимальных для своего вида спорта веса и соотношения мышечной и жировой массы. И ко всему этому имеет непосредственное отношение питание!

Сегодня продукты Herbalife — важная часть рациона спортсменов-профессионалов и любителей. Компания является официальным партнером по питанию спортивных звезд, команд с мировым именем и соревнований высочайшего уровня.

Белок в рационе спортсмена

Научные исследования подтверждают: в рационе спортсмена всегда должно присутствовать не менее 25% белка (до 2 г/кг массы тела), так как эффективность силовых упражнений повышается при его большом количестве. Белок участвует в росте, восстановлении и обновлении тканей, формировании ферментов, антител, гормонов, в процессе регуляции жидкости. Он способствует наращиванию мышечной массы, и оптимальный период времени для его усвоения — до 45 минут после тренировки¹.

Знаете ли вы...

- Молочный и соевый белок содержат набор аминокислот, способствующий росту и восстановлению тканей.
- Вклад белка как источника энергии во время тренировки составляет до 10% от общего расхода энергии. Он варьируется в зависимости от типа упражнений, их длительности, интенсивности и системы питания спортсмена.
- Активные упражнения, требующие выносливости, приво-

дят к окислению ряда аминокислот, поэтому при малокалорийном и низкоуглеводном рационе питания необходимо увеличить потребление белка.

- У спортсменов силовых видов спорта потребность в белке гораздо выше в связи с большим расходом аминокислот во время тренировок. Для наращивания мышц атлет должен в день потреблять 1–1,5 г белка на килограмм мышечной массы, а в некоторых случаях и больше².

Углеводы в рационе спортсмена

В спортивном питании важно придерживаться рекомендуемой нормы углеводов, чтобы получать требуемое количество «топлива» для каждой тренировки и ускорить процесс восстановления гликогена в мышцах между тренировками. Не каждый день физическая нагрузка может быть интенсивной и длительной, требуя большого количества энергии. Главная задача распределения нормы углеводов — обеспечить высокий уровень гликогена на старте интенсивных тренировок и выступлений.

Знаете ли вы...

- В среднем, спортсмен тренируется 2–4 раза в неделю. В это время он должен потреблять 7–12 г углеводов на 1 кг общего веса в период восстановления после тренировочной сессии.
- Восстановительный период длится не менее 24 часов. В течение 24 часов до умеренной или легкой тренировки спортсмену достаточно 5–7 г углеводов на 1 кг общего веса.
- Рекомендуемый рацион спортсмена = 60% углеводов + 25% белка + 15% жиров. В зависимости от вида спорта допускаются вариации в рационе. Для атлетов, у которых чрезвычайно высокие энергетические затраты, количество углеводов в рационе может достигать 70%³.

¹ <https://elibrary.ru/item.asp?id=37040926> Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : учеб.-метод. Пособие

«Согласно современным представлениям, 2–2,5 г белка на кг массы тела (или) обеспечивающее 25% общей калорийности - максимальное количество белка в рационе, позволяющее удовлетворить потребности спортсменов (Bilsborough & Mann, 2006)»

² https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.8beac054-667270f9-06b71f68-74722d776562/https/pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37801461/ Белок в рационе спортсменов: обоснование уровней потребления при различной интенсивности тренировок для поддержания мышечной массы тела (краткий обзор)

³ Чарльз П. Ламберт 1, Лаура Л. Франк, Уильям Дж. Эванс «Таким образом, диета для бодибилдеров должна включать 55–60% углеводов, 25–30% белков и 15–20% жиров как в межсезонье, так и перед соревнованиями»

Правила питания спортсмена

Основы спортивного питания

1. Сбалансированное питание и гидратация (питьевой режим).
2. Специализированные продукты питания.
3. Специализированные добавки (биологически активные вещества).

Помимо белка и углеводов в рационе спортсмена всегда должны присутствовать полезные полиненасыщенные жиры Омега-3, антиоксиданты, витамины, минералы и клетчатка. Они поддерживают организм во время стрессовых физических нагрузок и помогают ему активно восстанавливаться после тренировок.

Специализированные продукты питания (СПП)

СПП — это важный компонент спортивного питания, который представляет собой какое-либо одно или несколько пищевых веществ в концентрированной форме. В зависимости от своего состава СПП бывают: белковые, углеводные, смешанные.

Протеиновый коктейль Формула 1 и Протеиновая смесь Формула 3 — это пища, которая быстро усваивается и обогащает рацион белком, углеводами, витаминами, минералами и другими ценными веществами.

Питьевой режим в спортивном питании

Нормальное потребление воды для организма в комфортных условиях составляет не менее 2 л в день (для человека с весом тела 70–75 кг). Баланс жидкости очень серьезно влияет на физическую работоспособность, потому что, с медицинской точки зрения, дефицит воды в 1% уже считается признаком обезвоженности, в 10% — является опасным для жизни. Установлено, что во время интенсивных тренировок продолжительностью более двух часов дефицит жидкости в организме спортсменов может достигать 3–4%, поэтому поддержание баланса жидкости во время и после нагрузки является важным элементом восстановления.

Перед тренировкой/соревнованиями

- Количество потребляемых углеводов должно сокращаться по мере приближения тренировки: 4 г/кг — за 4 часа до нагрузки, 1 г/кг — менее чем за час до тренировки. Предпочтение должно отдаваться легко и быстро усваиваемым продуктам, а не тяжелой пище.
- 1 порция Протеинового коктейля Формула 1 с добавлением фруктов (например, 1 стакан ягод или 1 банан) обеспечит организм 300 калориями и 75 г углеводов.
- Это свыше 1 г на 1 кг веса для большинства спортсменов. Коктейль можно выпить за 2 часа до тренировки для максимального питания мышц. Такой прием пищи помо-



гает мышцам пополнить запасы гликогена и аминокислот и избежать усталости мышц и чрезмерного нарушения структуры мышечных тканей.

- Включите в тренировочный рацион дополнительные источники аминокислот для поддержания уровня оксида азота в организме.

Рекомендуемый питьевой режим

До начала тренировки/соревнования

- Пейте необходимое количество жидкости в течение 24 часов до тренировки/соревнования, особенно во время последнего приема пищи перед стартом.
- За 3 часа до начала тренировки выпивайте 500 мл воды или изотонического напитка.
- За 10–20 минут до начала выпивайте еще 250–300 мл воды или изотонического напитка.

Во время тренировки/соревнования

- Обычно спортсмен «теряет» 2,4 литра воды в день при средней физической нагрузке.
- Наиболее эффективным способом возмещения потери жидкости является дробное потребление воды или гипотонического напитка небольшими порциями по 25–50 мл во время тренировок. Общее количество жидкости, выпитой за тренировку, может достигать 200–250 мл.
- Вода или гипотонический напиток должны иметь более низкую температуру, чем температура окружающей среды.

После тренировки

- После тренировки следует возместить потерю жидкости организмом в объеме не менее 350–400 мл.
- Из рациона питания следует исключить любые газированные напитки, заменив их естественной минеральной водой. При повышении температуры воздуха до 27–30° С лучше использовать изотонические напитки, которые возмещают потерю жидкости и солей в организме при повышенном потоотделении.
- Гипотонический напиток CR7 Drive во время тренировки и Протеиновый коктейль Формула 1 после нее могут стать частью рекомендуемого потребления жидкости.

Правила питания спортсмена

Во время тренировки/соревнования

Во время напряженной тренировки или соревнования спортсмен весом 59–73 кг может потерять:

- вода — от 1 до 3,5 литров в зависимости от нагрузки;
- соль — 5 г;
- мышечный гликоген — от 150 до 250 г;
- гликоген печени — 50 г;
- внутримышечные триглицериды (жиры) — от 50 до 100 г;
- триглицериды жировой ткани — 50 г.

Рекомендации

Каждый час во время тренировки атлету необходимо потреблять от 30 до 60 г быстроусваиваемых углеводов в сочетании с белком. Если у вас продолжительная тренировка, то в перерывах между интенсивными нагрузками хороший вариант продукта, который обеспечит и то, и другое — Протеиновый батончик Herbalife. Он содержит 15 г углеводов и 10 г белка в 140 ккал. Вместе белок и углеводы быстро усваиваются и дают дополнительную поддержку мышцам.

После тренировки/соревнования

Сбалансированная программа питания в этот момент особенно важна для быстрого и эффективного восстановления мышц, что существенно влияет на последующий прогресс. Самое стремительно истощение запасов гликогена в мышцах происходит сразу после тренировки: через 2–3 часа — без питательной поддержки — уровень гликогена сильно падает. Его синтез в мышцах происходит в 2 раза быстрее, если организм получает углеводы сразу после физической нагрузки. Высокая скорость синтеза также сохранится, если в течение дня организм получает правильное питание на основе необходимого количества белков и углеводов. Их комбинация в пище оптимизирует синтез гликогена и белка, улучшая поступление в мышцы аминокислот и ускоряя восстановление мышечных волокон.

Важно помнить, что во время тренировки всегда возникают микротравмы мышечных волокон, мышцы ослабевают, а их здоровая структура нарушается. Белок, а точнее, аминокислоты, и гликоген из углеводов помогают мышцам вернуть нормальную структуру и таким образом адаптироваться к тренировочному процессу и нагрузкам.

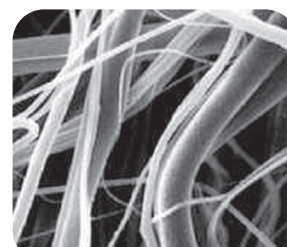


Рекомендации

- В течение 30–45 минут после тренировки мышцам особенно необходимо питание, чтобы быстро восстановиться. Одно из удачных решений — порция коктейля H24 Восстановление силы, Протеиновый коктейль Формула 1 с йогуртом или молоком с добавлением фруктов и Протеиновой смеси Формула 3.
- До основного приема пищи продолжайте потреблять 50–100 г углеводов + 10–20 г белка каждые 2 часа. В качестве здоровой альтернативы воспользуйтесь Протеиновым коктейлем Формула 1.
- В день съедайте 400–800 г углеводов и 1,5–2,0 г белка на килограмм веса в зависимости от вида спорта и программы тренировок.



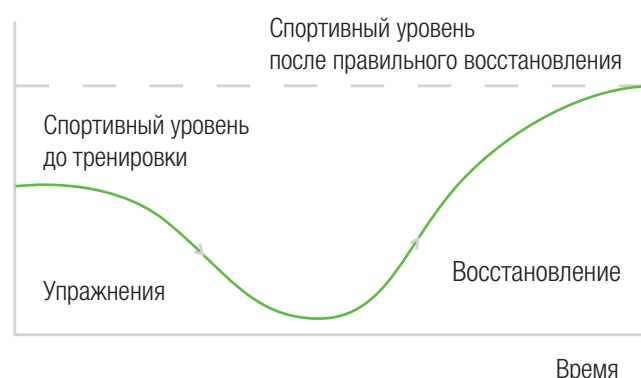
Мышцы до тренировки



Мышцы после тренировки

Если под микроскопом посмотреть на мышечную ткань сразу после тренировки, то вместо четкой структуры будет виден клубок из потерявших эластичность мышечных волокон, скрученных, сжавшихся и перепутанных между собой. Мышечные волокна в нормальном состоянии — гладкие, прямые и длинные.

Сравните:





Herbalife продолжает сотрудничество с Криштиану Роналду в качестве эксклюзивного спонсора в области спортивного питания

Уже более 10 лет мы тесно сотрудничаем с одним из величайших спортсменов планеты — Криштиану Роналду. Вместе с ним мы разработали и выпустили спортивный напиток Herbalife24 CR7 Drive*, который помогает поддерживать выносливость и восстанавливать водный баланс.

Криштиану Роналду соблюдает жесткий режим с большим количеством тренировок и физической нагрузки. Правильно подобранное спортивное питание позволяет ему вновь и вновь бросать вызов самому себе. Криштиану Роналду, известный своей безграничной преданностью спорту и выдающейся физической формой, демонстрирует впечатляющие спортивные результаты.

«Уже больше десяти лет продукты Herbalife составляют важную часть моего спортивного рациона и помогают мне жить лучше»

Herbalife является официальным спонсором более 150 спортсменов, команд и спортивных мероприятий по всему миру. Делясь своей экспертизой в области сбалансированного питания и высококачественными продуктами, созданными на основе последних научных разработок, Herbalife помогает атлетам демонстрировать высокие спортивные достижения.

Больше о сотрудничестве Herbalife со спортсменами можно узнать по ссылке: [Our Inspiring Athletes | Herbalife U.S.](#)

*БАД. Не является лекарственным средством.

CR7 Drive



Знаете ли вы...

Рекомендуется использовать 2 порции напитка (приблизительно 27 г) в сутки, до и после тренировки.

1 порция:

- 13,5 г – 250 мл воды
- 47,5 ккал
- 11,5 г углеводов

Суточная порция:

- 27 г – 500 мл воды
- 95 ккал
- 23 г углеводов

Команда Herbalife разработала уникальный продукт совместно с одним из самых выдающихся футболистов нашего времени – Криштиану Роналду! Биологически активная добавка CR7 Drive – это продукт, учитывающий потребности и цели спортсменов. Гипотонический напиток создан для восстановления водного баланса в тех ситуациях, которые сопровождаются повышенной потерей жидкости, в частности потоотделением.

Преимущества продукта

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

В составе:

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

В составе CR7 три компонента для активных людей

- Поддержка выносливости благодаря разным видам углеводов
- Восполнение водного баланса – комплекс электролитов: натрий, калий, магний
- Витамины группы B (B1 и B12) способствуют эффективному метаболизму

Подходит для любых целей:

- достижения высоких спортивных результатов*
- повседневной поддержки водного баланса до и после физических нагрузок



Чем отличаются разные типы спортивных напитков?

- **Гипотоник** – напиток, содержащий электролиты и углеводы в концентрации ниже, чем жидкости в человеческом организме. Эффективное восполнение водного баланса без высокого содержания углеводов. Электролитов – 6%, углеводов – 2%.
- **Изотоник** – напиток, содержащий электролиты и углеводы в концентрации, схожей с человеческим организмом. Восполнение потери жидкости и энергии во время тренировок. Электролитов – 8%, углеводов – 4–20%.
- **Гипертоник** – напиток с плотностью выше, чем плотность жидкости в человеческом организме. Это послетренировочная порция восполнения гликогена. Используется также во время ультрадлинных дистанций. Электролитов – 4%, углеводов – 32%.

*530 мг электролитов натрия, калия и магния усиливают гидратацию организма во время длительных упражнений.



Знаете ли вы...

Потребление умеренного количества углеводов после анаэробной нагрузки важно для более эффективного использования белка для восстановления и наращивания мышечной массы.

Коктейль H24 Восстановление силы

Независимо от уровня физической подготовки, любая тренировка способствует разрушению мышечной ткани. Ее восстановлению и укреплению помогает белково-углеводный коктейль, выпитый сразу после физической нагрузки. В составе «Восстановления силы» — 18 г углеводов, которые обеспечивают энергией и способствуют более полному использованию белка. Комплекс углеводов — мальтодекстрина, фруктозы и сукрозы — обеспечивает немедленное и продолжительное поступление энергии.

Преимущества продукта:

- Быстрое восстановление и наращивание мышечной массы
- Источник белка, который способствует ускоренному восстановлению после силовых нагрузок
- Железо для лучшего обеспечения тканей кислородом



источник белка

для ускоренного восстановления и наращивания мышечной массы



содержит железо

для лучшего обеспечения тканей кислородом



комплексное содержание

белков, углеводов и аминокислот с разветвленными цепями



не содержит

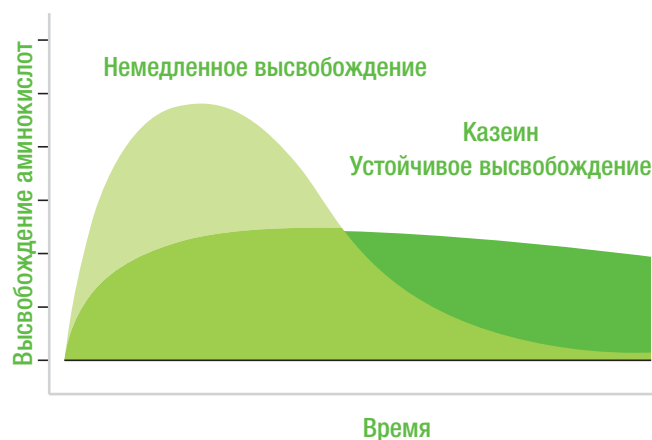
искусственных ароматизаторов, красителей и подсластителей

1 порция:

- 25 г белка
- 18 г углеводов
- Аминокислоты с разветвленными цепями
- 45% рекомендуемой суточной нормы потребления железа
- 190 ккал

Комплекс быстро усваивающегося сывороточного белка, медленно усваивающегося казеина, аминокислот с разветвленными цепями и L-глутамина стимулирует активный и продолжительный процесс построения мышц.

Сывороточный белок



Свойства ингредиентов, входящих в состав, не обязательно сохраняются в конечном продукте Herbalife

Lift- Herbalife[®] on

Знаете ли вы...

Кофеин заставляет жировые клетки высвобождать больше жирных кислот, которые затем поступают в кровь, стимулируя мощный выброс энергии в состоянии покоя. Помимо метаболического эффекта, кофеин увеличивает мыслительную концентрацию.



Каждый день огромный поток информации подвергает наш организм колоссальным умственным нагрузкам. Время от времени мы чувствуем упадок сил и снижение концентрации, что неизбежно сказывается на работоспособности. Но бывают моменты – важная встреча, подготовка отчета, экзамен – когда мы должны продемонстрировать максимальную эффективность.

Быть в тонусе поможет уникальный напиток Liftoff! В удобном формате шипучей таблетки вы получаете целый комплекс витаминов: С и В3, В1, В2, В5, В6, В7, В12¹. Он также содержит в 10 раз меньше калорий, чем другие популярные энергетические напитки².

Преимущества продукта:

- Заряд энергии и концентрация в нужный момент
- Кофеин способствует сохранению концентрации, умственной и физической работоспособности
- Обогащен витамином С и повышающими энергию витаминами В: В1, В2, В3, В5, В6, В7, В12
- Специально разработанный комплекс из L-таурина, гуараны и экстракта корня женьшеня повышает тонус
- В 10 раз меньше калорий, чем в других популярных энергетических напитках



Мнение эксперта



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

Распространенные энергетические напитки излишне насыщены сахаром и «пустыми» калориями, красителями, консервантами и углекислым газом. Эти компоненты делают энергетику запрещенным продуктом для людей, которые заботятся о своем питании и самочувствии. Liftoff – решение для всех, кто нуждается в большем количестве энергии без ухудшения качества питания. В нем нет сахара, зато присутствуют натуральные стимуляторы – кофеин, гуарана и таурин. Витамины С и В поддержат повышенные потребности при высокой активности организма.

¹Согласно информации, указанной на этикетке продукта.

²Порция Liftoff = около 15 ккал.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.



Знаете ли вы...

Гуарана была названа по имени американского туземного племени Guaranis. Когда европейские первооткрыватели впервые высадились на берегах Южной Америки, они были поражены физической активностью и быстрой реакцией туземцев. Вскоре они обнаружили, что источник неиссякаемой энергии индейцев скрывается в маленьких плодах гуараны, которая повышает уровень энергетического обмена.

Чай N-R-G

В течение дня нам приходится справляться с множеством дел и решать разные задачи. И чтобы делать это эффективно, важно оставаться в тонусе. Но бывает, что в течение дня вы испытываете упадок сил, что неизбежно сказывается на работоспособности. Чай поможет вам оставаться в тонусе в течение всего дня.

Преимущества продукта:

- Натуральная гуарана обеспечивает длительный тонизирующий эффект и увеличивает уровень энергии.
- Кофеин, катехины и экстракт чая усиливают тонизирующий эффект.

Свойства основных ингредиентов:

- **Гуарана**, в отличие от других разновидностей кофеина, оказывает щадящее действие на желудочно-кишечный тракт при более заметном и длительном тонизирующем эффекте. Это достигается за счет присутствия танина, который обеспечивает постепенное усвоение активного вещества гуаранина. Является полезной альтернативой кофе. Уникальное тонизирующее действие гуараны уже давно известно коренному населению Южной Америки. Индейцы Амазонки используют гуарану для поддержания жизненных сил, тонуса и концентрации уже на протяжении нескольких столетий¹⁻³.
- **Экстракт черного чая** — улучшает умственную деятельность, увеличивает способность перерабатывать и усваивать информацию, снимает усталость, стимулирует обмен веществ, способствует поддержке микрофлоры кишечни-

ка, деятельности сердца и кровеносных сосудов, полезен для зубов. Кроме того, экстракт черного чая содержит вещество кверцетин, которое может препятствовать образованию тромбов. В нем также содержатся алкалоиды, органические кислоты, дубильные вещества (представлены некоторыми полифенольными соединениями, к которым относится, например, танин), особые пигменты, витамины, эфирные масла. Железо и марганец, содержащиеся в чае благотворно влияют на общее состояние человека^{4, 5, 6, 7}.

- **Кофеин** оказывает стимулирующее действие, повышает умственную и физическую работоспособность, уменьшает чувства усталости и сонливости⁸.

Мнение эксперта



Алмагуль Ержекенова
эксперт Herbalife

В быстром темпе жизни очень часто чашки кофе недостаточно, чтобы получить тот заряд бодрости, который нам необходим. Кроме того, кофеин быстро прекращает свое действие и нужно обращаться за следующей порцией. В отличие от кофеина гуарана обладает более продолжительным бодрящим эффектом, действует мягко и не обезвоживает организм.

¹Haskell C. F. 1, Dodd F. L., Kennedy D. O. Behavioural effects of compounds co-consumed in dietary forms of caffeinated plants. Nutr Res Rev. 2013 Jun; 26 (1): 49–70.

²Schimpi F. C., da Silva J. F., Gonçalves J. F., Mazzafera P. Guarana: revisiting a highly caffeinated plant from the Amazon. J Ethnopharmacol. 2013 Oct 28; 150 (1): 14–31.

³Community herbal monograph on Paullinia cupana Kunth ex H.B.K. var. sorbilis (Mart.) Ducke, semen (EMA/HMPC/897344/2011). European Medicines Agency, 2012.

⁴Song J., Xu H., Liu F., Feng L. Tea and cognitive health in late life: current evidence and future directions. J Nutr Health Aging. 2012 Jan; 16 (1): 31–4.

⁵Zhao Y., Asimi S., Wu K., Zheng J., Li D. Black tea consumption and serum cholesterol concentration: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Clin Nutr. 2015 Aug; 34 (4): 612–9.

⁶Pan H., Gao Y., Tu Y. Mechanisms of Body Weight Reduction by Black Tea Polyphenols. Molecules. 2016 Dec 7; 21 (12).

⁷Sharma V., Rao L. J. A thought on the biological activities of black tea. Crit Rev Food Sci Nutr. 2009 May; 49 (5): 379–404.

⁸Einöther S. J. and G. T. (2013). Caffeine as an attention enhancer: reviewing existing assumptions. Psychopharmacology (Berl). 2013; 225 (2): 251–274.

Ассортимент продукции может изменяться. О наличии товара в продаже уточняйте у Независимого Партнера Herbalife или в Центрах Продаж.



Турбо напиток

Если вы хотите сбалансированно питаться в течение всего дня, но переживаете, что можете пропустить какой-то прием пищи или в потоке ежедневных дел сорваться на «вредный» перекус, то вам нужен Турбо напиток. Приготовьте его утром и возьмите с собой — так вы всегда можете быть уверены в том, что ваш организм получает все необходимые нутриенты без превышения калоража и лишних срывов.

Преимущества продукта:

- Белок способствует поддержанию мышечной массы при снижении веса
- Алоэ поддерживает естественную работу пищеварительной системы
- Клетчатка помогает восполнить дефицит пищевых волокон
- Кофеин повышает уровень энергии

В составе:

- Протеиновая смесь Формула 3 — 4 мерные ложки
- Растительный напиток Алоэ — 2–3 колпачка
- Травяной Напиток — 1 чайная ложка
- Овсяно-яблочный напиток — 1 мерная ложка
- 2 литра воды

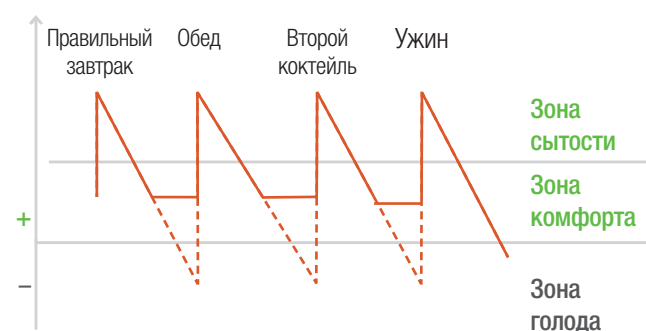
Как работает Турбо напиток?

- Это похоже на реактивный двигатель, в который постоянно подается топливо.
- Белок, вода и клетчатка способствуют поддержанию чувства сытости, поэтому аппетит лучше контролируется.
- Поступление большого количества белка в течение дня помогает поддержанию мышечной массы.

Свойства Турбо напитка:

- Потребление Турбо напитка между приемами пищи поддерживает чувство сытости и обмен веществ.
- Позволяет предотвратить переход в зону голода и последующее перекармливание.

Потребление и «сгорание» пищи



Внешнее питание

Кожа — самый большой орган человеческого тела, который непрерывно трудится в течение всей нашей жизни. Она героически защищает нас от любых воздействий окружающей среды, защищая от повреждений и травм внутренние органы. Но опасности подстерегают ее не только снаружи, но и изнутри: стрессы, несбалансированное питание, вредные привычки. Все это также напрямую влияет на нашу кожу!



Наша кожа — это:

- около 5 миллионов волосков;
 - общая площадь 1,5 м²;
 - 60% влаги;
 - 100 пор на каждый см²;
 - 200 рецепторов на каждый см²;
 - Толщина кожи варьируется от 0,1 до 5 мм;
 - Кожа грубее и толще на подошвах, тоньше и прозрачнее на веках;
 - В среднем 18 кг клеток кожи отмирает и обновляется в течение жизни человека;
 - Выводит из организма шлаки и токсины;
 - Помогает регулировать температуру тела (летом, зимой);
 - Защищает организм от воздействия окружающей среды;
 - Поглощает до 1,0% кислорода и выделяет до 1,5% углекислого газа, помогая легким в процессе дыхания;
 - Через кожу организм впитывает полезные вещества.
- Кожа состоит из трех слоев, два из которых непосредственно отвечают за ее внешний вид — это дерма и эпидермис.

Дерма

Дерма — это внутренний слой кожи, состоящий из особых клеток — фибропластов, вырабатывающих коллаген и эластин. Первый придает коже необходимую плотность, а второй — упругость, способность к растяжению и сокращению. Дерма изобилует кровеносными сосудами, питающими кожу, в ней находятся сальные железы, выделяющие кожное сало для естественного увлажнения и защиты кожи.

Эпидермис

Верхний слой эпидермиса — роговой, вместе с которым эпидермис образует видимый внешний слой кожи. В пограничной зоне

между дермой и эпидермисом происходит образование новых клеток, которые в процессе развития продвигаются в наружный роговой слой, участвуя в естественном процессе обновления кожи.

Что влияет на состояние кожи?

- **Температура, влажность воздуха и солнце.** В теплое время года активизируется работа сальных желез, а в холодное — кожа более сухая и требует особого питания. Вредное воздействие солнца приводит к появлению морщин, веснушек, пигментных пятен и т. д. Избегайте нахождения на солнце с 10 до 16 часов и пользуйтесь косметикой с SPF в любое время года.
- **Стрессы.** Во время стресса выделяется гормон адреналин, который сужает сосуды, в результате чего кожа перестает получать достаточное питание и кислород. Другой стрессовый гормон — кортизол — останавливает процесс деления клеток и образование коллагена: кожа теряет упругость и эластичность, появляются морщины. При эмоциональном напряжении во много раз увеличивается потребность в витаминах.
- **Экология.** Загрязнение окружающей среды ведет к более агрессивному воздействию свободных радикалов на кожу.
- **Сон.** Регенерация кожи во сне происходит в 2 раза быстрее, чем во время бодрствования. Недостаток сна приводит к стрессу, а значит, и к недостаточному питанию кожи.
- **Курение.** Это один из главных факторов появления морщин. В состав сигаретного дыма входят свободные радикалы, которые разрушают витамин С, содержащийся в коже. Никотин также вызывает сокращение мелких кровяных сосудов и капилляров, что нарушает циркуляцию крови и лишает кожу питательных веществ.
- **Вес.** Частые колебания веса влияют на эластичность кожи. При наборе веса кожа растягивается, при резком снижении — провисает, не успевая адаптироваться. Это приводит к появлению преждевременных морщин. Однако стоит помнить, что постепенный процесс уменьшения объемов тела безопасен для кожи!
- **Неправильный уход.** Неправильно подобранные средства ухода за кожей могут оказать противоположное действие.
- **Несбалансированное питание.** На состояние кожи влияет качество и сбалансированность питания. Неправильный рацион приводит к снижению тонуса и упругости кожи. Люди, у которых наблюдается дефицит витаминов в организме, выглядят старше. Избыточное потребление сладкого, острого и соленого ведет к образованию угрей. Хроническая недостаточность белка в рационе приводит к ранним признакам увядания: кожа теряет свою упругость, становится сухой и дряблой, образуются преждевременные морщины, волосы истончаются и плохо растут.



Внутреннее питание кожи

Кожа — это общий показатель состояния здоровья и вашего образа жизни. Даже самый искусный макияж не создаст иллюзию ее красоты и ухоженности, если это не подкреплено ежедневным уходом и правильным рационом.

Раньше считалось, что нормальный тонус кожи лица сохраняется до 30 лет, а первые признаки старения появляются к 50 годам. Но оглянитесь, так ли это? Сегодня названные негативные факторы «дарят» морщинки, отечность, круги под глазами, нездоровый цвет лица в любом возрасте, не считаясь со статистикой. И с комплексом негативных факторов и бороться нужно тоже комплексно: изнутри и снаружи. Изнутри — восстанавливая баланс необходимых питательных веществ в организме. Снаружи — правильно ухаживая за кожей.

Меню здоровой кожи

- **Белок:** кожа на 25% состоит из белка. Если в вашем рационе недостаточно этого нутриента, кожа быстро «теряет» упругость и эластичность. Рекомендуемая суточная норма потребления белка — 0,75–0,80 г на 1 кг веса для взрослого человека, т. е. около 50–60 г в сутки для среднего мужчины и 40–50 г для женщины. Белок входит в состав продуктов Herbalife : **Протеиновый коктейль Формула 1, Протеиновая смесь Формула 3, Коктейль H24 Восстановление силы, Протеиновые батончики, Батончики Формула 1 Экспресс.**
- **Вода:** потребление нормы воды в течение дня обеспечивает хорошее увлажнение и помогает уменьшить сухость кожи и образование морщин. С возрастом организм хуже удерживает жидкость, поэтому увлажнение извне начинает играть более важную роль. Эксперты рекомендуют 6–8 стаканов воды в день. Полезные жидкости — столовая и минеральная вода, зеленый чай, разведенный свежесжатый сок. Но нужно помнить, что за 2–3 часа до сна нужно ограничить питье — это может вызвать отечность и растяжки кожи.
- **Цельнозерновые продукты** содержат полезную клетчатку, которая помогает очищать организм от шлаков и токсинов, что немедленно сказывается на внешнем виде кожи. Клетчатка входит в состав продуктов Herbalife : **Протеиновый коктейль Формула 1, Овсяно-яблочный напиток.**
- **Фрукты и овощи** — настоящий источник антиоксидантов, важных для предотвращения преждевременного старения кожи. Наиболее полезны свежая клубника, черника, голубика и сливы. Среди овощей «лидируют» бобы и артишоки. Главное условие — их нужно есть свежими, только что сорванными, что в современных условиях жизни практически невозможно. Воспользуйтесь здоровой и сбалансированной альтернативой — **Комплексом витаминов и минералов для женщин и мужчин Формула 2 от Herbalife.**
- **Основные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6** помогают «доставлять» вглубь кожи питательные вещества и участвуют в образовании защитного жирового барьера кожи, предохраняя ее от проникновения вредных веществ. Жирные кислоты Омега-3 содержатся в продукте **Гербалайфлайн Макс.**
- **Микроэлементы селен, медь и цинк.** Селен защищает кожу от вредного воздействия солнца. Медь и цинк вместе с витамином С помогают коже вырабатывать эластин, который поддерживает упругость. Селен содержится в продукте **Шизандра**, медь и цинк входят в состав **Комплекса витаминов и минералов для женщин и мужчин Формула 2 и ЭкстраКаля.**
- **Зеленый чай** — богатейший источник антиоксидантов, который борется с негативными факторами внешней среды. Экстракт зеленого чая входит в состав продуктов Herbalife : **Травяной Напиток, Термо Комплит, таблетки и чай N-R-G.**
- **Витамины А, В, С и Е** — любимые витамины дерматологов. Противостоят факторам преждевременного старения, появлению морщин, сухости и тусклости кожи. Эти витамины входят в состав продуктов Herbalife : **Протеиновый коктейль Формула 1, Комплекс витаминов и минералов для женщин и мужчин Формула 2, Шизандра.**

Herbalife : ПОЛНЫЙ ЦИКЛ ПРОИЗВОДСТВА



1. Посев



2. Выращивание



3. Сбор

Каждый продукт Herbalife — это полный производственный цикл под постоянным контролем: от семечка, посаженного в землю, до конечного потребителя. Высокопрофессиональный персонал, современное оборудование и собственная система контроля качества на протяжении всего производственного процесса помогают нам обеспечить соответствие качества каждого продукта Herbalife стандартам GMP.

1. Ингредиенты выращиваются на плантациях в экологически чистых районах земного шара.
2. Каждое поле строго контролируется, чтобы обеспечивать требуемое качество посевов.
3. Мы собираем урожай с помощью агротехники, ручного труда, рыболовецких судов.

4. Проверка химического состава и тестирование ингредиентов на соответствие Принципам добросовестного производства (GMP).
5. Высушивание, очищение ингредиентов, экстрагирование и производство сырья для будущих продуктов Herbalife.
6. Проверка качества сырья, изготовление образцов, тестирование химического состава. Надежное хранение сырья до получения результатов тестирования, подтверждающего его чистоту.



4. Первое
тестирование



5. Переработка



6. Второе
тестирование



7. Подготовка



8. Производство



9. Третье
тестирование

7. Специалисты Herbalife готовят сырье для производства партии продукта.
8. Производство конечного продукта в соответствии со строгим соблюдением Принципов добросовестного производства (GMP).
9. Тестирование и контроль качества во время производства.

10. Упаковка и подготовка продукции к отгрузке.
11. Проверка конечных продуктов на соответствие требованиям к этикеткам.
12. Готовые продукты поступают в Центры Продаж Herbalife по всему миру.



10. Упаковка



11. Четвертое
тестирование



12. Транспортировка



13. Пятое
тестирование



14. Поставка

13. Тестирование качества продуктов и сертификация в соответствии с законодательством стран.
14. Продукт хранится в Центре Продаж с соблюдением особых условий хранения до передачи Независимому Партнеру Herbalife.

Данная брошюра представляет собой обучающий материал и предназначена исключительно для Независимых Партнеров Herbalife.
© 2023 Herbalife International, Inc. Все права защищены.

#5942-KZ-25
Июнь 2025

Herbalife