



# GUIDA INFORMATIVA PER UNA NUTRIZIONE BILANCIATA E UN CORRETTO USO DEI PRODOTTI



# LA TUA GUIDA ALLA SANA NUTRIZIONE



Molti di noi vorrebbero avere uno stile di vita sano ed attivo. Ebbene, sappi che questo traguardo è alla portata di tutti: basta introdurre alcuni piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini e mantenerli con costanza.

Da più di 30 anni i prodotti Herbalife aiutano milioni di persone in tutto il mondo a raggiungere i loro obiettivi di benessere attraverso una nutrizione equilibrata e uno stile di vita sano e attivo. Il nostro obiettivo è fare dell'eccellenza nella nutrizione uno standard fornendo prodotti innovativi e di primissima qualità.

In questa guida di facile utilizzo troverai informazioni utili sulla nutrizione. Ti aiuterà a conoscere meglio i nostri prodotti e le loro proprietà e ti darà alcuni consigli per raggiungere i tuoi obiettivi di benessere.

Per prima cosa, devi diventare un prodotto dei prodotti. Hai mai sentito dire: "Un'immagine vale più di mille parole"? La tua energia, la tua vitalità, il tuo aspetto sano diranno molto di più di tanti discorsi sull'efficacia dei nostri prodotti. Tieni sempre a mente che i nostri prodotti devono fare da supporto ad una vita sana e attiva; non sono concepiti per curare o prevenire alcun tipo di malattia.

Le informazioni contenute in questa guida possono aiutarti a parlare dei nostri prodotti in modo responsabile. Portala con te ai tuoi incontri: potrai utilizzarla per fornire ai tuoi clienti informazioni essenziali per tutti coloro che hanno a cuore il proprio benessere.

Ottimi prodotti. Maggiore informazione. Migliore nutrizione. Tutto con un solo obiettivo: avere la possibilità di cambiare la vita delle persone in tutto il mondo.

Ti auguro il meglio del benessere,

**Michael O. Johnson,**  
Presidente e Chief Executive Officer



# LA SCIENZA AL SERVIZIO DEI PRODOTTI

L'impegno Herbalife per la qualità  
e l'innovazione nella scienza

# LA SCIENZA AL SERVIZIO DEI PRODOTTI

## L'impegno Herbalife per la scienza e la nutrizione

Da più di 30 anni perseguiamo l'obiettivo di cambiare la vita delle persone offrendo prodotti di qualità per la nutrizione e il controllo del peso. Per far questo ci avvaliamo della collaborazione di illustri scienziati e di esperti in campo nutrizionale, grazie ai quali possiamo garantire prodotti di altissima qualità. Inoltre, collaboriamo costantemente con le autorità di settore al fine di assicurarci che i nostri prodotti siano conformi alle normative vigenti in ambito mondiale, comunitario e nazionale.

### Avanguardia nel campo delle scienze nutrizionali



**Steve Henig, Ph.D.,**  
Chief Scientific Officer



**Luigi Gratton, M.P.H.**  
Vice Presidente per la formazione  
nutrizionale, Herbalife



**Prof. David Heber, Ph.D.,**  
Presidente del Nutrition Institute  
Herbalife e del Comitato Consultivo  
Herbalife per la Nutrizione,  
Direttore del Centro per la  
Nutrizione Umana dell'UCLA\*



**Louis Ignarro Ph.D.,**  
Premio Nobel<sup>†</sup> per la Medicina.  
Membro del Nutrition Institute  
Herbalife e del Comitato  
Consultivo Herbalife per la  
Nutrizione.

Nell'ambito del nostro impegno per la qualità e l'integrità scientifica, abbiamo creato un Comitato Consultivo per la Nutrizione, composto dai maggiori esperti mondiali in salute e nutrizione, che provvedono alla formazione dei nostri Distributori indipendenti su principi quali nutrizione, attività fisica e stile di vita sano.

Abbiamo anche un Nutrition Institute Herbalife, formato da scienziati di fama internazionale il cui lavoro

contribuisce ad ampliare le frontiere delle scienze nutrizionali. Il Professor David Heber è presidente del Comitato Consultivo per la Nutrizione e del Nutrition Institute Herbalife, che annovera anche uno scienziato illustre del calibro di Louis Ignarro Ph.D. Il Comitato è l'Istituto mettono la loro competenza nel campo della nutrizione umana al servizio del nostro team interno che lavora allo sviluppo dei prodotti.

### Dare vita a prodotti efficaci

Il Centro Scientifico per lo sviluppo dei prodotti Herbalife a Los Angeles, diretto da Steve Henig, Chief Scientific Officer, è solo una delle strutture nelle quali viene applicata la tecnologia più avanzata per migliorare continuamente l'attuale portfolio di prodotti e sviluppare prodotti nuovi ed innovativi.

Nel 2003 Herbalife ha contribuito all'istituzione del Laboratorio "Mark Hughes" per la Nutrizione Cellulare e Molecolare presso il Centro per la Nutrizione Umana dell'UCLA\* a testimonianza del suo impegno in favore del progresso delle scienze della nutrizione mediante le più avanzate tecnologie di ricerca e sviluppo disponibili.

\* I titoli sono a puro scopo identificativo. L'Università della California di Los Angeles, per motivi deontologici, non promuove particolari prodotti o servizi.

† La Nobel Foundation non è in alcun modo affiliata con Herbalife né valuta, approva o supporta i prodotti Herbalife.



**Il Centro Scientifico per lo sviluppo  
dei prodotti a Los Angeles**

# LA SCIENZA AL SERVIZIO DEI PRODOTTI

## Test clinici dimostrano le basi scientifiche dei prodotti Herbalife



*I test clinici vengono condotti con criteri scientifici in centri di ricerca non legati a Herbalife, a testimonianza e garanzia del nostro impegno volto a ottenere dati attendibili circa l'uso e l'efficacia dei nostri prodotti se usati secondo le istruzioni.*

Un esempio è lo studio clinico condotto di recente da un'equipe scientifica dell'Università di Ulm, in Germania. Obiettivo principale dello studio, che prevedeva l'uso di Formula 1 Sostituto del Pasto e Formula 3 Integratore Proteico in Polvere, era verificare gli effetti di diversi livelli di apporto proteico nel controllo del peso.

I ricercatori volevano stabilire se i soggetti che assumevano più proteine avrebbero perso più peso rispetto a soggetti con un apporto proteico standard, simile a quello di una dieta ipocalorica. Dallo studio è emerso che i soggetti che assumevano più proteine perdevano più grassi corporei rispetto a chi aveva un apporto proteico standard. Si è anche osservato che la perdita di peso associata a un maggiore apporto proteico favoriva un miglioramento di determinati aspetti della salute legati alla condizione di sovrappeso. Infine, è risultato che i frullati sostituti del pasto, come Formula 1, costituiscono un modo efficace per controllare il peso se associati ad uno stile di vita attivo.



## Qualità ad ogni stadio della produzione

I prodotti Herbalife sono costantemente sottoposti a controlli di qualità, dall'approvvigionamento delle materie prime alla consegna del prodotto finito. Controlliamo che le nostre materie prime provengano da fornitori affidabili di tutto il mondo e che il processo di produzione rispetti consolidati standard qualitativi.

Herbalife effettua regolarmente verifiche e ispezioni presso stabilimenti e ditte fornitrici per garantire il rispetto delle nostre procedure e il mantenimento di elevati standard di produzione.

# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ

Impara i principi di una buona  
nutrizione e come integrarli con  
semplicità nella vita di tutti i giorni:  
proteine e carboidrati, antiossidanti,  
esercizio fisico e calcolo dell'Indice  
di Massa Corporea

# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ



## Cos'è una buona nutrizione?

Le nostre abitudini alimentari e le scelte di stile di vita incidono su salute, vitalità e benessere fisico. Per questo noi di Herbalife promuoviamo l'inserimento di cambiamenti che favoriscono un miglioramento della nutrizione attraverso uno stile di vita sano e attivo. È bene, quindi, comprendere i principi base della nutrizione e metterli in pratica **tutti i giorni**.

Una volta acquisite le nozioni di base su cosa siano i nutrienti essenziali, diventa più semplice scegliere una nutrizione migliore e adattarla alle proprie esigenze e ai propri obiettivi di peso.

È anche importante adeguare le abitudini alimentari alla propria età: un ragazzo di 20 anni ha esigenze nutrizionali molto diverse rispetto a una donna di 50 anni. Ricorda però che, in presenza di patologie mediche è importante consultare il medico curante prima di apportare cambiamenti alla dieta.

Nella prossima sezione scoprirai come questi elementi costituiscano i principi della Soluzione Herbalife per

uno stile di vita sano e attivo – un'approccio concepito per aiutarti a raggiungere un benessere ottimale e a vivere meglio.

In questa sezione sono illustrati in modo semplice i principi di base della nutrizione che ti consentiranno di iniziare immediatamente

- ✓ Scopri perché assumere proteine è importante per mantenere uno stile di vita sano ed è essenziale per controllare il peso.
- ✓ Scopri quando i grassi che assumi sono troppi
- ✓ Scopri come calcolare il tuo Indice di Massa Corporea (IMC), un utile indicatore per capire se il peso corporeo rientra nella norma e decidere la dieta migliore da seguire
- ✓ E tanto altro ancora!

# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ

## Energia e metabolismo

L'energia è necessaria per vivere. Non serve solo a fare attività fisica ma è indispensabile per qualunque cosa facciamo. L'energia viene prodotta attraverso il cibo che mangiamo e si misura in kilocalorie o kilojoule. Solo i macronutrienti (grassi, carboidrati e proteine) e gli alcol forniscono energia al nostro organismo (in basso i rispettivi valori percentuali).

Il termine 'metabolismo' indica i processi chimici che avvengono nelle cellule del nostro organismo. Queste reazioni chimiche creano e utilizzano energia all'interno dell'organismo. Il metabolismo basale è il dispendio energetico di un organismo a riposo, e comprende l'energia necessaria per le funzioni

metaboliche vitali (battito cardiaco, respirazione, circolazione sanguigna, ecc.). Rappresenta circa il 70% del dispendio energetico totale nella giornata. Il metabolismo basale varia da persona a persona, in base a fattori genetici e di stile di vita.

Le persone alte e snelle tendono ad avere un metabolismo più veloce di chi è più basso e robusto. Anche la composizione corporea influisce sul ritmo metabolico, soprattutto per quanto riguarda rapporto grasso corporeo-muscoli. Più muscoli abbiamo, più calorie vengono utilizzate per il loro mantenimento. Di conseguenza, chi ha più massa muscolare in genere avrà anche un metabolismo basale più accelerato.

## Macronutrienti



I macronutrienti forniscono l'energia necessaria per la crescita, il metabolismo ed altre funzioni corporee essenziali. "Macro" significa grande, quindi i macronutrienti sono nutrienti che dobbiamo assumere in quantità relativamente grandi. Esistono tre categorie di macronutrienti:

- Carboidrati (fibre comprese)
- Proteine
- Grassi

Ogni gruppo di macronutrienti apporta energia in modi diversi e in quantità diverse. I contributi energetici, calcolati su una fonte pura di nutrienti, sono:

<b>Carboidrati</b>	4 Kcal (17 kj) per grammo
<b>Fibre</b>	2 Kcal (8 kj) per grammo
<b>Proteine</b>	4 Kcal (17 kj) per grammo
<b>Grassi (Lipidi)</b>	9 Kcal (37 kj) per grammo

Quindi, 1g di grassi puri ha un apporto energetico 2,25 volte superiore a quello di 1g di carboidrati.

## Carboidrati

Con il termine generico di carboidrati si indica un gruppo di nutrienti che comprende zuccheri, amidi e fibre alimentari. Zuccheri e amidi sono digeribili, al contrario delle fibre.

I carboidrati:

- Sono i macronutrienti che dobbiamo assumere più abbondantemente
- Rappresentano la principale fonte di energia per l'organismo
- Sono necessari a un adeguato funzionamento del sistema nervoso centrale, dei reni e del cervello, poiché garantiscono l'apporto di glucosio
- Favoriscono il buon funzionamento della struttura muscolare, cuore compreso

Esistono due tipi principali di carboidrati: semplici e complessi.

### Carboidrati semplici

I carboidrati semplici per eccellenza sono gli zuccheri come il glucosio e il lattosio. I cibi con elevato contenuto di zuccheri semplici, in genere sono raffinati ed hanno un minore contenuto di vitamine e minerali essenziali. Vengono digeriti ed assorbiti velocemente e quindi forniscono all'organismo una fonte di energia istantanea. Questo può provocare un andamento altalenante dei livelli di zucchero nel sangue con improvvisi attacchi di fame che si manifestano con frequenza elevata. Diversamente avviene se si scelgono cibi con elevato apporto di fibre e carboidrati complessi.

*Cibi ricchi di carboidrati semplici: alcuni tipi di frutta e verdura, succhi di frutta, yogurt, miele, biscotti, zucchero da tavola, bevande e dolci vari.*



# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ

## Carboidrati complessi

I carboidrati complessi, come gli amidi, vengono digeriti più lentamente rispetto agli zuccheri semplici. I carboidrati complessi sono composti da unità di carboidrati semplici di tipo diverso legate tra loro. Queste unità vengono scomposte in zuccheri semplici nel corso della digestione. Questo processo di scomposizione fa sì che siano digeriti e assorbiti nell'organismo più lentamente.

*Cibi ricchi di carboidrati complessi: verdura, pane integrale, cereali, legumi e pasta.*

*Carboidrati: frutta e verdura, cereali integrali, riso non brillato e pasta di farina integrale*

*Cerca di evitare o limitare: cibi con un alto contenuto di zuccheri raffinati come dolci e bevande. I dolci in generale hanno un elevato contenuto di grassi e zuccheri e pertanto hanno un altrettanto elevato apporto energetico.*



## Fibre

Le fibre sono carboidrati complessi che l'organismo non digerisce e non assorbe. Le fibre transitano nel tratto intestinale per supportare il sistema digerente nella trasformazione dei cibi e nell'assorbimento dei nutrienti. Alcune tipologie di fibre fanno bene alla flora batterica (batteri probiotici) che si trova nell'intestino.

Esistono due tipi di fibre: solubili e insolubili. Esse hanno proprietà leggermente differenti: le fibre solubili assorbono acqua e sono fermentabili. Coadiuvano la regolazione degli zuccheri nel sangue e aiutano a ridurre il colesterolo. Le fibre insolubili transitano per l'apparato digerente rimanendo relativamente intatte, favoriscono i movimenti peristaltici che consentono l'eliminazione delle scorie e delle tossine. Fibre solubili e insolubili sono entrambe essenziali nella dieta.

*Cibi ricchi di fibre: frutta e verdura (con la buccia), cibi a base di cereali integrali, frutta in guscio e legumi.*

## Proteine



L'apporto proteico è particolarmente importante per il ruolo che le proteine hanno in fase di riparazione e mantenimento delle cellule. Per chi vuole controllare il proprio peso, un pasto con elevato apporto proteico può aiutare a prolungare il senso di sazietà e, se combinato con l'esercizio fisico, le proteine possono contribuire a sviluppare e mantenere la massa muscolare.

Le proteine sono composte da aminoacidi ed assolvono a molte funzioni:

- Creano e mantengono la massa magra
- Svolgono un ruolo importante nella riparazione dei tessuti
- Favoriscono un buon funzionamento del sistema immunitario
- Forniscono una fonte di energia quando carboidrati e grassi non sono disponibili
- Favoriscono un prolungato senso di sazietà poiché l'organismo impiega più tempo a digerirle

Le proteine di origine animale tendono ad avere più grassi rispetto a quelle di origine vegetale. Quando consumi cibi ricchi di proteine animali, scegli le fonti meno ricche di grassi.

*Buone fonti di proteine: pesce, uova, latte (scremato), soia, pollame, latticini magri, tagli magri di carni rosse*

*Cerca di evitare o limitare: tagli di carne ad alto contenuto di grassi saturi, latticini grassi e carni lavorate che "nascondono" il loro contenuto di grassi*

## Grassi

I grassi sono formati da acidi grassi. Alcuni acidi grassi hanno proprietà benefiche essenziali, come gli omega 3 (es. olii ittici) e gli omega 6 (es. olii vegetali), mentre altri ne hanno meno.

### I grassi:

- Aiutano l'organismo ad assorbire vitamine liposolubili A, D, E e K
- Favoriscono il mantenimento delle membrane cellulari
- Proteggono gli organi
- Il corpo immagazzina grasso per ottenere energia quando si sono esaurite le fonti di carboidrati; tuttavia, un eccesso di riserve di grassi ha effetti negativi sulla salute

### Esistono tre tipi principali di grassi:

**I grassi saturi** sono grassi solidi presenti principalmente in alimenti di origine animale come carni rosse, burro e formaggi grassi. Un elevato apporto di grassi saturi è una delle principali cause che contribuiscono all'insorgere di problemi cardiovascolari.

**I grassi insaturi**, noti anche come 'grassi buoni', sono presenti in prodotti come olio d'oliva e di girasole, avocado, pesci grassi, frutta in guscio e semi.

Gli omega 3 e gli omega 6 sono grassi insaturi, essenziali per il benessere e devono essere assunti attraverso la dieta perché il corpo non è in grado di produrli. Essi fanno parte della struttura di ogni cellula del nostro corpo. Ne abbiamo bisogno per raggiungere e mantenere il benessere del sistema cardiovascolare e di altri organi come cervello, occhi, pelle, articolazioni, capelli e sistema immunitario.

È importante garantire un apporto equilibrato di acidi grassi omega 3 e omega 6. Insieme contribuiscono ad una migliore funzionalità dell'organismo, in particolare sono benefici per il controllo delle infiammazioni. Tuttavia, gli omega 6, presenti nella verdura, sono nettamente più abbondanti nella dieta rispetto agli omega 3, che in genere si trovano solo nei pesci grassi; le ricerche condotte su molte diete occidentali mostrano una carenza di omega 3 che determina una situazione di squilibrio.

Per quanto sia più salutare consumare grassi insaturi piuttosto che saturi, va ricordato che i grassi insaturi aumentano comunque l'apporto calorico. Le calorie derivate dai grassi dovrebbero costituire il 20-35%



dell'apporto calorico totale giornaliero, e i grassi saturi non devono superare il 10%.

**I transgrassi** sono grassi insaturi con una struttura chimica leggermente differente rispetto ai normali grassi insaturi. Piccole quantità di transgrassi sono naturalmente presenti nei cibi derivati da pecore e mucche (ovvero agnello, manzo e latte). La maggior parte dei transgrassi nella dieta deriva da grassi vegetali parzialmente idrogenati – il processo di idrogenazione trasforma l'olio di origine vegetale in grasso semi-solido più adatto per cucinare e cuocere. Per questo, margarina e alcuni cibi cotti o fritti possono avere un elevato contenuto di transgrassi, nonostante molte case produttrici si stiano impegnando per ridurre il contenuto di transgrassi nei loro prodotti.

È dimostrato che se si sostituiscono i grassi saturi e i transgrassi con grassi insaturi diminuisce il rischio di malattie cardiovascolari.

*Grassi buoni- grassi insaturi: quasi tutti gli oli vegetali come l'olio d'oliva, frutta in guscio e semi, avocado, pesci grassi come salmone o sgombrò, che contengono acidi grassi omega 3, creme di semi di girasole e olio d'oliva*

*Cerca di evitare o limitare: grassi saturi e transgrassi presenti in alimenti confezionati cotti al forno, cibi fritti, dolci al cioccolato e latticini a base di latte intero*

# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ

## Razione giornaliera raccomandata (RDA)



Le **Razioni giornaliere raccomandate** (RDA) sono valori di riferimento adottati a livello europeo che indicano le calorie e i nutrienti essenziali che sono necessari in una dieta equilibrata. Elaborate dalle aziende alimentari in collaborazione con nutrizionisti di primo piano, le RDA contengono i valori consigliati per un adulto medio con un peso nella norma e un livello medio di attività fisica.

Le RDA sono riportate sulle etichette dei prodotti delle maggiori case produttrici e servono a individuare più facilmente il valore nutrizionale del prodotto. Sia che cerchi di perdere peso o controllarlo, ricorda sempre che è importante un'alimentazione nutrizionalmente bilanciata e variata.

### RAZIONI GIORNALIERE RACCOMANDATE (RDA)

VALORI MEDI	DONNE	UOMINI	TIPICA % DI ENERGIA NEL REGIME ALIMENTARE
<b>Calorie</b>	2000 kcal	2500 kcal	-
<b>Proteine</b>	45g	55g	10-15%
<b>Carboidrati</b>	230g	300g	45-60%
<b>Zuccheri</b>	90g	120g	-
<b>Grassi</b>	70g	95g	20-35%
<b>di cui Saturi</b>	20g	30g	-
<b>Fibre</b>	24g	24g	-
<b>Sale</b>	6g	6g	-

## Micronutrienti



**I micronutrienti** sono necessari in piccolissime quantità e aiutano ad usare e conservare l'energia derivata dai macronutrienti. Essi svolgono anche un ruolo vitale nella funzionalità cellulare e sono essenziali per la crescita, lo sviluppo e il benessere di tutti i tessuti dell'organismo.

Sono micronutrienti:

- Vitamine
- Minerali
- Oligoelementi

**Le vitamine** sono nutrienti che, sebbene necessari in quantità molto ridotte, sono essenziali per la vita. Poiché l'organismo non è in grado di produrre le vitamine in quantità sufficienti, esse devono essere assunte attraverso una dieta varia.

Ci sono molteplici vitamine che devono essere assunte attraverso il cibo per coadiuvare i processi di crescita e riparazione di pelle, ossa, muscoli e molti altri processi dell'organismo.

Le vitamine possono essere liposolubili o idrosolubili:

- Vitamine liposolubili: A, D, E e K possono essere immagazzinate in organi come il fegato e usate in caso di bisogno
- Vitamine idrosolubili: le vitamine del gruppo B e la vitamina C non possono essere conservate nell'organismo, quindi è essenziale consumare regolarmente cibi che ne sono ricchi

**I minerali e gli oligoelementi** sono essenziali per mantenere e controllare molte funzioni corporee, come la produzione di enzimi e ormoni. Molteplici sono i minerali e gli oligoelementi di cui abbiamo bisogno per mantenerci in salute. Alcuni, come calcio, magnesio e fosforo, sono necessari in quantità relativamente elevate per i processi di crescita e di riparazione di ossa e denti. Altri, come lo iodio, sono necessari solo in tracce (piccole quantità).

Vitamina/Minerale	Funzione principale	Fonti alimentari
<b>Vitamina A/ Beta carotene</b>	Vista, accrescimento, pelle sana, difese immunitarie	Spinaci, verdure a foglia verde, carota, broccolo, albicocca, latte e cereali da colazione
<b>Vitamina D</b>	Benessere delle ossa	Latte e cereali da colazione, salmone, sardine
<b>Vitamina E</b>	Benessere delle membrane cellulari; antiossidante	Oli vegetali, frutta in guscio, semi, cereali
<b>Vitamina K</b>	Coagulazione	Verdure verdi, latte
<b>Vitamina B-1 (Tiamina)</b>	Aiuta ad ottenere energia dai cibi; benessere del sistema nervoso	Prodotti a base di cereali integrali ed arricchiti, fagioli secchi, carne
<b>Vitamina B-2 (Riboflavina)</b>	Aiuta ad ottenere energia dai cibi	Latte, funghi, spinaci, cereali integrali
<b>Niacina</b>	Aiuta ad ottenere energia dai cibi	Funghi, crusca, pesce, pollo, manzo, arachidi, cereali arricchiti
<b>Vitamina B-6</b>	Aiuta l'organismo a trasformare le proteine; benessere del sistema nervoso	Carne, pesce, pollame, spinaci, broccolo, banana, semi di girasole
<b>Acido folico</b>	Protegge il materiale genetico e aiuta a ridurre il rischio di malformazioni del tubo neurale	Verdure a foglia verde, succo d'arancia
<b>Vitamina B-12</b>	Benessere del sistema nervoso	Cibi di origine animale (non presente naturalmente nei vegetali), cereali e altri cibi fortificati
<b>Vitamina C</b>	Benessere del tessuto connettivo; antiossidante	Agrumi, fragole, verdure a foglia verde, peperoni, pomodoro, kiwi
<b>Potassio</b>	Benessere del sistema nervoso	Spinaci, zucca, banana, arancia, pomodoro, melone, fagioli secchi, latte, cereali integrali
<b>Calcio</b>	Benessere del sistema nervoso; ossa e denti sani	Latte, yogurt, formaggio fresco, tofu, verdure a foglia e alcuni alimenti fortificati (come il succo d'arancia)
<b>Rame</b>	Crescita, aiuta a mantenere livelli normali di globuli rossi	Fagioli, frutta in guscio, cereali integrali
<b>Ferro</b>	Contribuisce a mantenere livelli normali di globuli rossi; benessere del sistema immunitario	Carne, frutti di mare, cereali integrali, broccoli, piselli, crusca
<b>Magnesio</b>	Ossa più forti, funzionalità di nervi e cuore	Crusca di frumento, verdure verdi, frutta in guscio, cioccolato, fagioli
<b>Selenio</b>	Antiossidante	Carne, uova, pesce, cereali integrali
<b>Iodio</b>	Produzione di ormoni tiroidei; energia metabolica; benessere del sistema nervoso e della funzione cerebrale	Pesce, latticini. Sale iodato viene utilizzato in alcuni paesi in cui l'apporto di iodio può essere basso
<b>Zinco</b>	Crescita, difese immunitarie, sviluppo	Frutti di mare, carne, verdure fresche, cereali integrali

## Antiossidanti



Le cellule del corpo sono sottoposte al continuo attacco di agenti ambientali esterni e anche dal proprio interno ad opera di molecole molto reattive che prendono il nome di 'radicali liberi'. Si tratta di un processo naturale di ossidazione dal quale l'organismo si difende con sostanze dette 'antiossidanti' che neutralizzano i radicali liberi.

Frutta e verdura sono un'ottima fonte di antiossidanti, necessari all'organismo e anche di altre vitamine e minerali essenziali.

I potenti antiossidanti presenti in frutta e verdura comprendono le vitamine A, C ed E; la frutta in guscio e il pesce sono un'ottima fonte di selenio, sostanza antiossidante.

Gli antiossidanti di origine vegetale, chiamati fitonutrienti, conferiscono alla frutta e alla verdura la loro tipica varietà di colori. Ad esempio, carote e zucche, di colore arancione, contengono beta carotene (un tipo di vitamina A). È importante consumare ogni giorno frutta e verdura di colori diversi per trarre beneficio dalle tante e diverse proprietà antiossidanti.

Arancione/ Giallo	Arancia, mandarino, pesca, papaya, pescanoce
Arancione	Carota, mango, albicocca, zucca, patata dolce
Rosso/Viola	Uva nera, prugne fresche o secche, mirtillo, lampone, mora, fragola
Rosso	Pomodoro e prodotti derivati, pompelmo rosa, cocomero
Giallo/Verde	Spinaci, avocado, melone, mais, piselli
Verde	Broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolo cappuccio, cavolo cinese
Bianco/Verde	Aglio, erba cipollina, cipolle, sedano, porro, asparagi

## *Erbe e ingredienti vegetali*



Molte erbe e ingredienti vegetali possono avere effetti benefici sulla salute se associati ad una dieta varia ed equilibrata. Vediamo qualche esempio:

Il consumo di tè risale almeno al 551-479 a.C.; le sue proprietà dissetanti e corroboranti ne hanno fatto una delle bevande più popolari in assoluto. **Il tè verde e il tè nero** contengono gli antiossidanti polifenoli e flavonoidi che aiutano anche a proteggere l'organismo dagli effetti dannosi dei radicali liberi.

**Il rosmarino** è un'erba culinaria che può svolgere un'azione antiossidante per aiutare a proteggere dai danni ossidativi.

**Le bacche di schisandra** sono usate storicamente per aiutare l'organismo ad adattarsi a situazioni di stress e possono aiutare a migliorare la performance fisica e mentale.

I frutti dell'arbusto di **guaranà** sono una fonte naturale di caffeina e vengono usati da secoli dagli indios dell'Amazzonia per aumentare vitalità e concentrazione.

Tra le piante più versatili e benefiche in assoluto, **l'aloè vera** è nota da secoli per le sue proprietà digestive. Aggiunta all'acqua, l'aloè vera può costituire un'ottima bevanda dissetante grazie alla quale è più facile raggiungere l'apporto giornaliero raccomandato di liquidi.



## *Acqua*

**Bere molta acqua è vitale per una buona funzionalità a livello cellulare;** il nostro organismo è composto fino al 60-70% di acqua. L'acqua interviene nella trasformazione dei nutrienti, nel mantenimento della circolazione, nella regolazione della temperatura corporea e in un corretto bilancio dei liquidi. In linea di massima, cerca di bere 2 litri d'acqua al giorno; quando svolgi attività fisica, però, devi bere di più per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.

## *Una dieta varia ed equilibrata*



Per dare all'organismo tutti i nutrienti essenziali di cui ha bisogno, occorre seguire una dieta varia ed equilibrata. Ecco alcuni principi base per una dieta sana:

- Un corretto apporto di macronutrienti: carboidrati che danno energia, tante fibre, proteine con pochi grassi, grassi insaturi
- Un apporto equilibrato di micronutrienti: vitamine, minerali e oligoelementi
- Un basso apporto di zuccheri
- Un apporto limitato di sodio
- Frutta e verdura fresche e colorate in grande abbondanza per garantire l'assunzione di importanti nutrienti: all'inizio vanno bene cinque porzioni al giorno, ma con la prospettiva di arrivare a sette
- Un'adeguata idratazione: almeno 2 litri d'acqua al giorno per evitare che l'organismo si disidrati

Altre sane abitudini:

- Ridurre il consumo di alcol
- Ridurre il consumo di sale
- Evitare di fumare

### **Equilibrio per tutto il giorno**

**Cosa** mangiare è sicuramente importante, ma **quando** mangiare è vitale per mantenere il corpo in forma.

- **Iniziare la giornata con una colazione sana e nutriente ed un buon apporto di liquidi** per reintegrare i nutrienti essenziali e i liquidi che sono stati consumati durante la notte. Una buona colazione dà l'energia necessaria per affrontare la giornata e mette subito in moto il metabolismo
- **Pasti non troppo abbondanti e spuntini sani durante il corso della giornata possono aiutare a regolare i livelli di energia e ad evitare sbalzi dei livelli di zucchero nel sangue che a volte possono portare a scelte alimentari sbagliate e a carenze nutrizionali.** Un buon modo per amministrare l'apporto energetico e alimentare è fare cinque piccoli pasti al giorno piuttosto che i tradizionali tre pasti più abbondanti.
- **Fare un pasto leggero ed equilibrato la sera, con tanta frutta e verdura fresche,** può rendere la digestione più agevole rispetto a una cena abbondante consumata poco prima di addormentarsi.

# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ

## Esercizio regolare, riposo e relax.

Una buona nutrizione non è l'unico fattore essenziale per il benessere. Anche l'esercizio fisico regolare, con i suoi tanti effetti benefici, è fondamentale.

### Ossa e muscoli forti

Esercizi regolari a carico naturale e attività aerobiche aiutano a rafforzare le ossa e a sviluppare la muscolatura.

Alcune attività sono:

- Camminata
- Jogging
- Resistenza/pesi

Maggiore è la massa muscolare, più facile è mantenere il peso nella norma. Questo avviene perché una maggiore massa muscolare consente di bruciare più calorie durante l'esercizio.

### Riduzione dello stress

Una delle grandi proprietà dell'attività fisica è la sua capacità di ridurre lo stress. L'esercizio produce endorfine che generano una sensazione di relax e benessere. Una camminata spedita o esercizi veloci spesso sono sufficienti a ritrovare la calma dopo una giornata stressante.



Fai 30 minuti di attività fisica moderata o intensa ogni giorno per 5 giorni la settimana



Meno vigoroso  
Più tempo

Più vigoroso  
Meno tempo

Attività domestiche	Attività sportive
Lavare l'auto per 45-60 minuti	Giocare a pallavolo per 45-60 minuti
Lavare vetri o pavimenti per 45-60 minuti	Giocare a calcio per 45 minuti
Giardinaggio per 30-45 minuti	
Raccogliere le foglie con il rastrello per 30 minuti	Fare 8 km in bicicletta in 30 minuti
Fare 3 km a piedi in 35 minuti	Ballo veloce per 30 minuti
Spalare la neve per 15 minuti	Nuoto in piscina per 20 minuti
Fare le scale per 15 minuti	Fare 2,5 km di corsa in 15 minuti

### Dormire abbastanza

Dedica un tempo sufficiente a sonno e relax per consentire all'organismo di recuperare alla fine della giornata e a prepararsi per il giorno successivo. Cerca di fare almeno 7 ore di buon sonno ogni notte.



# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ

## Personalizzare l'apporto nutrizionale

Dopo avere illustrato i principi di base per una dieta equilibrata e l'importanza di un regolare esercizio fisico e di un buon apporto di liquidi, vediamo un po' più da vicino come adeguare la dieta alle esigenze nutrizionali.

Le RDA sono i valori indicativi delle quantità di macronutrienti che dovremmo consumare quotidianamente. Tuttavia, è importante tenere conto anche dei seguenti fattori:

- Stile di vita; ad esempio, uno sportivo che svolge regolarmente un'intensa attività fisica ha bisogno di una RDA maggiore delle 2500 kcal previste mediamente per gli uomini.
- Età, sesso
- Peso
- Composizione corporea
- Livelli di attività
- Obiettivi personali

Ricorda: il metabolismo (la velocità con cui bruciamo le calorie) è influenzato da tutti questi fattori.

**Stili di vita diversi = esigenze nutrizionali diverse**

Per il **controllo del peso** può essere necessaria una nutrizione:

- A basso apporto calorico che garantisca un giusto equilibrio di nutrienti senza calorie in eccesso
- Con un buon apporto di proteine e fibre per prolungare la sensazione di sazietà
- Che aiuti a regolare i livelli di energia per evitare alti e bassi che possono portare a scelte alimentari sbagliate e a carenze nutrizionali. Inizia ogni giorno con una colazione sana ed equilibrata e cerca di fare cinque piccoli pasti al giorno

Nel caso di uno **stile di vita frenetico e attivo** potrebbe essere necessario un piano alimentare che:

- Aiuti a mantenere l'energia nel corso della giornata grazie a un adeguato apporto di carboidrati
- Offra soluzioni per pasti semplici ma completi per evitare che la dieta sia carente di nutrienti essenziali o spinga a ricorrere ad alternative meno sane
- Faccia iniziare la giornata con una colazione che dia energia costante durante l'arco della mattinata e combatta la voglia di fare spuntini poco sani



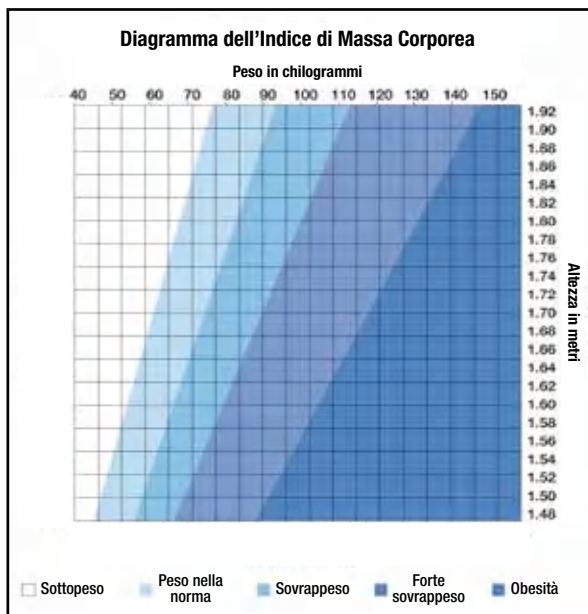
**Per esigenze legate all'età o a particolari fasi della vita**, potrebbe essere necessaria una nutrizione che:

- Supporti esigenze specifiche o legate all'età
- Garantisca un giusto apporto di nutrienti in presenza di una naturale diminuzione dell'appetito e dei livelli di attività fisica, tipici delle persone in età avanzata
- Fornisca nutrienti specifici che rispondano alle mutate esigenze dell'organismo. Ad esempio, una dieta ricca di antiossidanti, di fibre per una migliore digestione e di calcio per rafforzare le ossa

In presenza di uno **stile di vita molto attivo o di un atleta professionista** può essere necessario creare un piano alimentare che:

- Preveda un apporto supplementare di calorie di qualità e nutrienti per reintegrare quanto viene speso o consumato durante l'esercizio
- Offra una carica prolungata di energia e una efficace idratazione per ottimizzare il rendimento
- Abbia un apporto proteico di qualità per sostenere lo sviluppo e la riparazione dei muscoli e agevolare il recupero
- Apporti carboidrati, nutrienti fondamentali per i muscoli durante l'attività fisica

# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ



## Indice di Massa Corporea

L'Indice di Massa Corporea (IMC) è un indicatore generico che aiuta a capire se il proprio peso rientra in parametri definibili "nella norma". È considerato una misurazione più completa del semplice peso, in quanto tiene conto sia del peso che dell'altezza.

Il diagramma dell'IMC è uno strumento utile che puoi usare con i tuoi clienti. Se l'IMC produce un valore superiore a quelli ritenuti "nella norma" (IMC superiore a 25), sostituiti del pasto come Formula 1 Herbalife o altri prodotti per il controllo del peso possono aiutare a ritrovare la forma se abbinati ad uno stile di vita sano ed equilibrato.

## COME SI CALCOLA L'INDICE DI MASSA CORPOREA

$$\text{Altezza (m)} \times \text{Altezza (m)} = (A)$$

$$\text{Peso (kg)} / (A) = \text{Il tuo IMC}$$

### Un IMC:

- Inferiore a 18.5 – Sottopeso
- Da 18.5 a 25 – Peso nella norma
- Superiore a 25 – Sovrappeso
- Superiore a 30 – Obesità

*Nota: Questo calcolo ha puro valore indicativo e potrebbe non essere appropriato per gli atleti o per persone che si allenano molto perché l'IMC non prende in considerazione il rapporto grasso corporeo/muscolatura, che incide sul valore dell'IMC.*

### Calcolatore per la stima del fabbisogno proteico:

uno strumento pratico e facile da usare che ti aiuta a individuare l'IMC, l'apporto proteico giornaliero, il metabolismo a riposo e alcuni suggerimenti su come questi valori possono essere usati per stilare un piano alimentare sano che includa i frullati Formula 1 Herbalife.



# NUTRIZIONE CON SEMPLICITÀ

## Riassumendo



Sia che queste informazioni siano del tutto nuove per te sia che rappresentino un semplice ripasso, tieni sempre a portata di mano questa guida e consultala regolarmente. Certo, per raggiungere un sano stile di vita bisogna tenere conto di molti fattori, ma sarai sorpreso dalla rapidità con cui acquisirai nuove conoscenze.

**Una volta che avrai preso l'abitudine di mangiare bene, bere tanta acqua, fare regolare attività fisica e riposare il tempo necessario, scoprirai di avere più energia durante la giornata e ti sentirai meglio sia dentro che fuori!**

Obiettivo di questa Guida è aiutare le persone ad adottare un proprio stile di vita sano grazie ad informazioni di base su nutrizione e benessere,



tenendo conto di fattori individuali come sesso, età, composizione corporea, livelli di attività fisica e stress.

Inoltre, in questa guida troverai notizie e informazioni sull'ampia gamma di prodotti Herbalife. 'Nutrizione di base', 'Controllo del peso', 'Energia, sport e fitness', 'Prodotti per esigenze specifiche' e 'Nutrizione esterna': 5 categorie di prodotti calibrati per rispondere a tutte le esigenze per integrare una dieta varia ed equilibrata, aiutare a seguire uno stile di vita sano e attivo e raggiungere gli obiettivi di benessere.

Non conosci un determinato termine nutrizionale o comunque legato all'alimentazione? Consulta il glossario che troverai in fondo alla guida.



A large, stylized green leaf logo is centered on the page. The leaf is composed of several overlapping, rounded shapes that form its outline and internal veins. The background is a solid, vibrant green color. A white horizontal line runs across the middle of the page, separating the title from the subtitle.

# **STILE DI VITA SANO E ATTIVO**

Inizia dalle fondamenta: Soluzioni  
Herbalife per una vita sana e attiva

## STILE DI VITA SANO E ATTIVO

### *La soluzione Herbalife per uno stile di vita sano e attivo*



Vivere in modo sano non solo favorisce il benessere generale dell'organismo, ma dà anche una carica di energia per affrontare le giornate con una marcia in più.

Herbalife promuove i principi di una vita sana e attiva fondata su: nutrizione equilibrata unita a regolare esercizio fisico, riposo e relax.



#### I principi della soluzione Herbalife per una vita sana e attiva:

- Nutrizione equilibrata attraverso una dieta variata che abbia un apporto bilanciato di macro e micronutrienti per soddisfare le esigenze individuali (in base ad età, sesso, peso, composizione corporea, livelli di attività fisica e metabolismo, stile di vita)
- Almeno cinque (meglio ancora sette) porzioni al giorno di frutta e verdura fresche e colorate ad alto valore nutrizionale e dalle proprietà antiossidanti
- Pasti e spuntini equilibrati nel corso della giornata per regolare i livelli di energia e fornire un apporto bilanciato di nutrienti
- Adeguata idratazione – almeno 2 litri d'acqua al giorno
- Esercizio regolare, riposo e relax; almeno 30 minuti di attività fisica moderata o intensa ogni giorno per 5 giorni la settimana; 7 ore di buon sonno ogni notte

**Se ti sembrano cambiamenti troppo bruschi da introdurre nel tuo modo di vivere, inizia poco alla volta: presto sarai sulla giusta strada per realizzare i tuoi obiettivi, grazie ad uno stile di vita sano e attivo.**

# NUTRIZIONE DI BASE

Da più di 30 anni migliaia di persone in tutto il mondo hanno raggiunto il successo con le soluzioni Herbalife per una Nutrizione di Base. Usa questi prodotti come base per la tua dieta



# NUTRIZIONE DI BASE

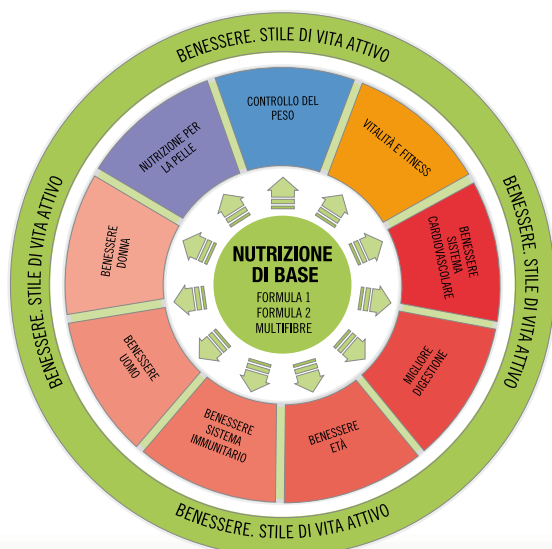
## Le fondamenta per una vita sana e attiva

In Herbalife siamo convinti che chiunque possa trarre beneficio da una vita sana e attiva, che comprende una dieta varia ed equilibrata, con tanta frutta e verdura fresche, un adeguato apporto di liquidi ed esercizio fisico regolare.

**I tre prodotti Herbalife per la nutrizione di base possono essere delle solide fondamenta sulle quali costruire una dieta equilibrata.**

- **Formula 1**, il sostituto del pasto Herbalife, è un pasto completo ed equilibrato con proteine di soia, carboidrati e vitamine e minerali essenziali.
- **Formula 2 Complesso Multivitaminico** è un integratore alimentare con più di 20 vitamine e minerali utile per raggiungere più facilmente i livelli di assunzione giornalieri raccomandati di vitamine e minerali.
- **Multifibre** è un integratore di fibre che aiuta ad aumentare l'apporto giornaliero di fibre e favorire il benessere dell'apparato digerente.

La ruota della nutrizione Herbalife mostra come i prodotti per la nutrizione di base possano aiutare a raggiungere i propri obiettivi nutrizionali. Inizia con i prodotti al centro della ruota, poi scegli la soluzione più adatta alle tue esigenze specifiche.



**Quindi, sia che tu voglia...**

- controllare o perdere peso
- avere più energia
- migliorare il benessere dell'apparato digerente o cardiocircolatorio
- migliorare il tuo rendimento sportivo

Le soluzioni nutrizionali Herbalife possono aiutarti a trovare il giusto equilibrio per una vita sana e attiva.



# FORMULA 1 SOSTITUTO DEL PASTO



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE

*senti la differenza!*

#### Ingredienti:

Proteine isolate di soia, fruttosio, lecitina di soia, olio di soia, addensanti: gomma di guar, carragenina, e gomma di xanthan; cellulosa in polvere, aromi, fibra di avena, crusca di mais, calcio citrato, fruttoligosaccaridi, antiagglomerante: biossido di silicio; proteine del latte, destrosio, potassio fosfato, magnesio ossido, olio di colza, acido L-ascorbico, ferro fumarato, pectina di agrumi, miele in polvere, DL-alfa tocoferolo acetato, nicotinamide, prezzemolo, papaya frutto, zinco ossido, rame gluconato, palmitato di retinile, calcio D-pantotenato, coleiferolo, antiossidanti: DL-alfa tocoferolo e L-ascorbile 6-palmitato; piridossina cloridrato, cianocobalamina, manganese carbonato, riboflavina, tiamina cloridrato, acido pteroil-monoglutamico, potassio ioduro sodio selenito, D-biotina

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

#### Informazioni nutrizionali\*\*: Una porzione: 26 g, Porzioni per contenitore: 21

	per 100 g	per porzione 26 g con 250 ml latte parzialmente (1,5% di grassi) scremato	%R.D.A.*
Valore Energetico	356 kcal (1502 kJ)	217 kcal (914 kJ)	-
Proteine	34,6 g	17,5 g	-
Carboidrati	34,6 g	22 g	-
di cui: zuccheri	32,7 g	21,5 g	-
Grassi	8,8 g	6,5 g	-
di cui:			
saturi	1,9 g	3,1 g	-
acidi grassi mono insaturi	1,2 g	1,6 g	-
acidi grassi poli insaturi	5,8 g	1,5 g	-
acido linoleico	3,85 g	1,0 g	-
Fibre alimentari	9,6 g	2,5 g	-
Sodio	0,52 g	0,28 g	-
VITAMINE			
Vitamina A	1212 µg	370 µg	46 %
Vitamina D	9,6 µg	2,5 µg	50 %
Vitamina E	19,2 mg	5,0 mg	50 %
Vitamina C	57,7 mg	15,0 mg	25 %
Vitamina B1	1,08 mg	0,38 mg	27 %
Vitamina B2	1,62 mg	0,88 mg	55 %
Niacina	20,8 mg	5,6 mg	31 %
Vitamina B6	1,92 mg	0,5 mg	25 %
Acido Folico	231 µg	60 µg	30 %
Vitamina B12	1,92 µg	1,5 µg	150 %
Biotina	96 µg	25 µg	17 %
Acido Pantotenico	6,5 mg	2,5 mg	42 %
MINERALI			
Calcio	385 mg	412 mg	52 %
Ferro	20,0 mg	5,2 mg	37 %
Fosforo	658 mg	416 mg	52 %
Magnesio	92,3 mg	53 mg	18 %
Zinco	14,2 mg	4,7 mg	31 %
Iodio	154 µg	40 µg	27 %
Potassio	500 mg	520 mg	-
Rame	1,82 mg	0,5 mg	-
Selenio	76,9 µg	20,0 µg	-
Manganese	1,15 mg	0,30 mg	-

\*Razione Giornaliera Raccomandata

\*\* Gusto vaniglia

## Nutrizione di base

Formula 1 è un pasto nutrizionalmente bilanciato, gustoso e semplice da preparare. Formulato scientificamente, Formula 1 è un eccellente equilibrio di nutrienti essenziali per nutrire l'organismo nell'ambito di un regime alimentare ipocalorico per il controllo del peso o per la perdita di peso.

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- **Meno di 220\* calorie:** per aiutare a controllare l'apporto calorico.
- **Eccellente equilibrio di proteine di soia e carboidrati** per aiutare a prolungare la sensazione di sazietà e mantenere elevati livelli di energia
- **Contiene soia:** un apporto giornaliero di 25 g di proteine di soia, nell'ambito di regimi alimentari controllati e con un ridotto apporto di grassi saturi, può contribuire a favorire corretti livelli di colesterolo.
- **Contiene proteine di soia,** che possono aiutare a sviluppare e mantenere la massa magra se abbinate a regolare esercizio fisico
- **Contiene vitamine e minerali,** utili per raggiungere i livelli di assunzione giornalieri raccomandati di questi nutrienti.
- **Disponibile in 6 gusti:** frutti tropicali, fragola, vaniglia, cioccolato, crema & biscotto e cappuccino. A te la scelta! Ottimizza il gusto con l'aggiunta della tua frutta preferita

\* gusto crema e biscotto

#### PERCHÉ NE HAI BISOGNO?

Quando cerchi di perdere o di controllare il peso è importante seguire una dieta bilanciata. Un sostituto del pasto sano come Formula 1 può aiutarti a limitare l'apporto calorico fornendoti allo stesso tempo vitamine e minerali essenziali, carboidrati e proteine per sentirti sazio più a lungo.

#### USO

Puoi gustare i frullati Formula 1 ogni giorno a colazione, pranzo o cena e controllare così in tuo peso.

Aggiungi due cucchiaini di prodotto (26 grammi) a 250ml di latte parzialmente scremato.

- **Per il controllo del peso:** sostituisci 1 pasto al giorno con questo delizioso frullato e fai due pasti nutrizionalmente bilanciati.
- **Per la perdita di peso:** sostituisci 2 pasti al giorno con altrettanti frullati Formula 1 e fai un terzo pasto nutrizionalmente bilanciato.

Formula 1 Sostituto del pasto è concepito per essere abbinato ad un regime alimentare ipocalorico, ad uno stile di vita sano ed attivo ed a regolare attività fisica.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:



# BARRETTE SOSTITUTIVE DEL PASTO FORMULA 1

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE



## Ingredienti:

Soia in granuli, sciroppo di fruttosio-glucosio, fiocchi di soia (proteine di soia, radice di tapioca, sale), cioccolato al latte 8,9% (zucchero, burro di cacao, latte intero in polvere, pasta di cacao, emulsionante: lecitina di soia; aromi), sciroppo di glucosio, polidestrosio, proteine di soia, oligofruttosio, fiocchi di cioccolato (farina di granturco, farina di grano, cacao magro, zucchero, malto, sale, aromi), fruttosio, minerali (potassio fosfato bibasico, calcio fosfato tribasico, magnesio ossido, fosfato ferroso bibasico (III), zinco ossido, manganese solfato, rame solfato, potassio iodato, sodio selenito), gocce di cioccolato 1,8% (zucchero, pasta di cacao, burro di cacao, emulsionante: lecitina di soia; vaniglia), fibre vegetali: gomma di acacia; olio di girasole, aromi, sale, regolatore di acidità: acido citrico; emulsionante: lecitina di soia; vitamine (acido ascorbico, icotinamide, tocoferolo acetato, calcio pantotenato, riboflavina, piridossina cloridrato, tiamina idrogenocloride, retinile acetato, acido folico, biotina, colecalciferolo, cianocobalamina). Contiene latte, soia e glutine. Può contenere tracce di carote, frutta a guscio e semi di sesamo.

Si prega di consultare l'etichetta di prodotto per aggiornamenti riguardanti ingredienti e valori nutrizionali.

## Informazioni Nutrizionali \*

Una porzione = 1 barretta

	Per 100 g	Per barretta (56 g)	% RDA**
Valore Energetico	370 kcal (1550 kJ)	207 kcal (868 kJ)	-
Proteine	23,9 g	13,4 g	-
Carboidrati	37,5 g	21,0 g	-
Di cui: Zuccheri	25,4 g	14,2 g	-
Grassi	10,6 g	5,9 g	-
di cui:			
saturi	3,5 g	1,9 g	-
acidi grassi			
mono insaturi	3,2 g	1,8 g	-
acidi grassi			
poli insaturi	3,8 g	2,1 g	-
Acido linoleico	2,7 g	1,5 g	-
Fibre alimentari	14,5 g	8,1 g	-
Sodio	0,39 g	0,22 g	-
<b>Vitamine</b>			
Vitamina A	433 µg	242 µg	30%
Vitamina D	2,8 µg	1,5 µg	30%
Vitamina E	6,6 mg	3,7 mg	31%
Vitamina C	43,4 mg	24,3 mg	30%
Vitamina B1	0,61 mg	0,34 mg	31%
Vitamina B2	0,9 mg	0,5 mg	36%
Niacina	10,2 mg	5,7 mg	36%
Vitamina B6	0,82 mg	0,46 mg	33%
Acido Folico	108,4 µg	60,7 µg	30%
Vitamina B12	1,35 µg	0,75 µg	30%
Biotina	27,1 µg	15,2 µg	30%
Acido Pantotenico	3,25 mg	1,8 mg	30%
<b>Minerali</b>			
Calcio	428 mg	239 mg	30%
Fosforo	604 mg	338 mg	48%
Ferro	11,1 mg	6,2 mg	44%
Magnesio	98,0 mg	54,9 mg	15%
Zinco	6,21 mg	3,48 mg	35%
Iodio	82,5 µg	46,2 µg	31%
Potassio	928 mg	519 mg	26%
Rame	0,83 mg	0,46 mg	46%
Selenio	29,9 µg	16,7 µg	30%
Manganese	1,08 mg	0,61 mg	30%

\* Gusto cacao

\*\* Razione Giornaliera Raccomandata

## Nutrizione di base

Herbalife sa quanto sia spesso difficile mangiare sano quando si è fuori casa, in ufficio o quando si ha poco tempo. Per questo abbiamo sviluppato un sostituto del pasto in barrette per il controllo del peso adatto ai tuoi bisogni. Formula 1 barretta sostitutiva del pasto è in grado di offrirti un pasto sano ovunque tu sia.

### PROPRIETÀ

- **Apporto calorico controllato: 207 calorie**
- **Alto contenuto di fibre e proteine di soia per un'intensa energia e un prolungato senso di sazietà**
- **Contiene proteine di soia: l'assunzione giornaliera di 25 grammi di proteine di soia, nell'ambito di un regime alimentare controllato e con un ridotto apporto di grassi saturi, può aiutare a mantenere livelli equilibrati di colesterolo.**
- **Apporto equilibrato di nutrienti essenziali, come vitamine e minerali, per aiutarti a raggiungere più facilmente i livelli di assunzione giornaliera raccomandati (RDA)**
- **Indicata per vegetariani**
- **Gusto cacao gusto yoghurt e frutti rossi**
- **Croccate, gustosa e in un pratico formato**

### PERCHÉ SCEGLIERE UN SOSTITUTO DEL PASTO?

Quando si segue un regime per la perdita o il controllo del peso è importante mangiare sano ma spesso non è possibile, soprattutto fuori casa. Herbalife ti offre due sostituti del pasto, Formula 1 frullato o barretta, sani, equilibrati e pratici in grado di aiutarti a mantenere elevati livelli di energia e a prolungare il senso di sazietà.

### USO

La Barretta Formula 1 può essere consumata in qualsiasi momento del giorno; un modo pratico e sano per fare un pasto completo e ipocalorico anche quando sei in ufficio o fuori casa.

#### Per la perdita di peso:

sostituisci due dei tre pasti principali con un Sostituto del pasto Herbalife, frullato o barretta e fai un pasto nutrizionalmente bilanciato.

#### Per il controllo del peso:

Sostituisci uno dei tre pasti principali con una Barretta o con un frullato Formula 1, e fai altri due pasti nutrizionalmente bilanciati.

\*La Barretta Formula 1 è concepita per essere abbinata ad un regime alimentare ipocalorico, ad uno stile di vita sano ed attivo ed a regolare attività fisica.

# COMPLESSO MULTIVITAMINICO



*sentì la differenza!*

## Informazioni nutrizionali:

	100 g	per 2 compresse	2 compresse % RDA*
Valore energetico	173,3 kcal 725,1 kJ	4,86 kcal 20,3 kJ	-
Proteine	1,14 g	0,032 g	-
Carboidrati	24,9 g	0,7 g	-
Grassi	9,6 g	0,3 g	-
Vitamina A	19091 µg	535,5 µg	67%
Vitamina D	60,6 mcg	1,7 mcg	34%
Vitamina E	294,6 mg	8,3 mg	83%
Vitamina C	1592,3 mg	44,7 mg	75%
Vitamina B1	42,8 mg	1,2 mg	86%
Vitamina B2	64,2 mg	1,8 mg	113%
Niacina	713,0 mg	20,0 mg	111%
Vitamina B6	49,9 mg	1,4 mg	70%

\* Razione Giornaliera Raccomandata

### Ingredienti:

Calcio fosfato, carbonato di calcio, amido, antiagglomeranti: acido stearico, biossido di silicio e magnesio stearato; magnesio ossido, cellulosa in polvere, acido L-ascorbico, stabilizzanti: sodio carbossimetilcellulosa e idrossipropilcellulosa; nicotinamide, ferro solfato, maltodestrina, addensanti: gomma d'acacia; succinato acido di D-alfa-tocoferile, D-biotina, agenti di rivestimento: sodio carbossimetilcellulosa e glicerina; D-pantotenato, calcio; ossido di zinco, solfato di manganese, retinolo acetato, cromo cloruro, rame solfato, riboflavina, acido pteroilmonogluttammico, cloridrato di piridossina, cloridrato di tiamina, potassio ioduro, colecalciferolo, cianocobalamina, sodio selenito.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Nutrizione di base

**Formula 2 Complesso Multivitaminico** fornisce più di 20 vitamine e minerali per aiutarti a soddisfare le esigenze del tuo corpo

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

Aiuta a raggiungere più facilmente i livelli di assunzione giornaliera raccomandata di vitamine e minerali essenziali

Formula 2 contiene:

- **Calcio e vitamina D, per aiutare a mantenere le ossa forti**
- **Zinco, benefico per il sistema immunitario**
- **Vitamine del gruppo B, per coadiuvare la produzione di energia**
- **Vitamine antiossidanti C ed E, per proteggere le cellule dai danni causati dai radicali liberi.**



### PROVA ANCHE...

Ogni giorno, inizia dalle basi! Prova Formula 1 Sostituto del pasto e Formula 2 Complesso Multivitaminico che, abbinati ad una dieta bilanciata ed ad uno stile di vita sano ed attivo, possono aiutarti a controllare il peso.

### PERCHÉ NE HAI BISOGNO?

Per funzionare adeguatamente, l'organismo ha bisogno del giusto equilibrio di vitamine e minerali. Ricerche indicano che il modo migliore per garantire questo apporto è seguire una dieta variata e bilanciata che comprenda almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. I nostri ritmi di vita frenetici spesso ci impediscono di assumere frutta e verdura nelle qualità raccomandate. In questi casi può essere utile ricorrere ad un integratore multivitaminico.

### USO

Una compressa due volte al giorno prima dei pasti. Scopri gli altri prodotti base Herbalife.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# MULTIFIBRE



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**

## Ingredienti Per Compresa

Addensanti: cellulosa microcristallina, cellulosa in polvere, idrossipropil cellulosa e gomma di guar; fibre di avena Avena sativa (159,2 mg), calcio carbonato, antiagglomeranti: acido stearico, biossido di silicio, calcio silicato e magnesio stearato; fibre di barbabietola Beta vulgaris (67,6 mg), amido, sodio amido glicolato, fiori di camomilla in polvere Matricaria chamomilla (15,0 mg), semi di finocchio in polvere Foeniculum vulgare (15,0 mg), fiori di ibisco in polvere Hibiscus sabdariffa (15,0 mg), fiori di arancio in polvere Citrus sinensis (15,0 mg), prezzemolo in polvere Petroselinum crispum (15,0 mg) foglie, foglie di menta piperita in polvere Mentha piperita (15,0 mg), agenti di rivestimento: sodio carbossimetil cellulosa e lecitina di soia; destrine, destrosio. La dose giornaliera consigliata apporta 1,4 gr di fibre.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Nutrizione di base

Multifibre ha un elevato contenuto di fibre solubili che aiutano a modulare il transito del cibo nell'organismo ed agevolano l'eliminazione di scorie e tossine.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Integratore alimentare utile per aumentare l'apporto giornaliero di fibre
- Ricco di fibre solubili, utili per favorire il benessere dell'apparato digerente

### PERCHÉ NE HAI BISOGNO?

Uno tra i più conosciuti benefici di un adeguato apporto di fibre è quello di facilitare il transito intestinale agevolando l'eliminazione di scorie e tossine. Le ricerche indicano che la dieta occidentale è povera di fibre: in Europa un adulto consuma mediamente circa 17g di fibre al giorno, quando l'apporto giornaliero raccomandato è di 24-30g. L'uso di un integratore alimentare, abbinato ad altre fonti di fibre come frutta, verdura e cereali integrali, può aiutare ad aumentare l'apporto giornaliero e favorire il benessere dell'intestino.

### USO

Due compresse ad ogni pasto, tre volte al giorno.

Scopri gli altri prodotti base Herbalife.



### PROVA ANCHE...

Formula 1 Sostituto del pasto e Formula 2 Complesso Multivitaminico che, abbinati ad una dieta bilanciata ed ad uno stile di vita sano, possono aiutarti a controllare il peso.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# HAI FATTO UNA COLAZIONE EQUILIBRATA OGGI?

## COME INIZI LA TUA GIORNATA?

Mangiando ogni mattina la solita razione di cereali? O la tua colazione si riduce a poco più di un toast bruciacchiato?



La colazione può essere il pasto più piacevole, energizzante e versatile ogni giorno della settimana.

Con una tazza di caffè senza mangiare niente perché non c'è mai tempo?



Quando ogni singolo minuto della mattina è prezioso, ci vuole una colazione gustosa e nutriente, semplice e veloce da preparare.

La tua colazione può sembrare sana, ma offre veramente al tuo organismo ciò di cui ha bisogno al mattino?



Una colazione con il giusto mix nutrizionale ti aiuta a stare meglio e a continuare a fare le cose che più ti piacciono.



## CHE TIPO DI COLAZIONE FAI?

### Caffè e cornetto

Calorie: 572

Grassi: 11,5g

... valore nutrizionale molto basso



### Cereali

In molti casi...elevato apporto di zuccheri

...scarso apporto di fibre



### Colazione con frullato Formula 1

Meno calorie: 217 a porzione

Meno zuccheri: 20,9g a porzione

Più fibre: oltre 2,5g a porzione

Più proteine: 17,6g a porzione

Più di 20 vitamine e minerali



### Cosa consigliano i nutrizionisti?

“Per iniziare la giornata nel modo migliore, occorre una buona fonte di carboidrati complessi e un apporto sufficiente di vitamine e minerali. Il frullato Formula 1 Herbalife contiene tutti i nutrienti necessari per mantenere buoni livelli energetici, prolungare il senso di sazietà e raggiungere un benessere ottimale”.

**Luigi Gratton, M.P.H.,  
Vice Presidente Herbalife  
per la formazione nutrizionale.**

### Preparali come più ti piace

Divertiti con i tuoi frullati Formula 1: aggiungi frutta fresca o in guscio, un cucchiaino di yogurt bianco o, se vuoi, un cucchiaino di miele per creare un frullato proprio come vuoi tu.

# COME TI SENTI DOPO AVER FATTO COLAZIONE?

La colazione può influire sul modo di pensare, sulla condizione fisica, sui comportamenti. La tabella qui sotto ti aiuta a capire se la tua colazione ti prepara ad affrontare la giornata nel migliore dei modi.

## Colazione a base di carboidrati semplici

### Tanti zuccheri, cali di energia, pochi nutrienti

Al mattino, i soli carboidrati semplici come lo zucchero nel caffè o nel tè possono darti energia e placare la fame ma l'effetto non è duraturo.

Infatti, nel tuo corpo si registra un aumento dei livelli di zuccheri nel sangue. Inoltre, una colazione a base di soli carboidrati può risultare povera di nutrienti essenziali per il buon funzionamento dell'organismo come proteine, fibre, vitamine e minerali e grassi buoni. Il risultato è debolezza, difficoltà di concentrazione e stimolo della fame nel corso della mattinata.



## Saltare la colazione

### Nessun apporto di calorie, nutrienti, proteine

Salti la colazione e dopo sei costretto a fare uno spuntino per trovare le energie che ti servono?

Se salti la colazione, l'organismo cerca di attingere alle riserve di acqua e nutrienti che però sono state consumate durante la notte. Questo può causare stanchezza, fame e tendenza a cercare energia in snack ricchi di zuccheri.



## Colazione completa e bilanciata

### Apporto equilibrato di calorie, nutrienti e proteine

Una colazione equilibrata è in grado di fornire all'organismo i nutrienti essenziali di cui a bisogno. Quando si vuole controllare il proprio peso è importante mantenere in equilibrio i livelli di energia ed evitare l'andamento altalenante degli zuccheri

Con i suoi 3 prodotti, la Colazione Equilibrata Herbalife fornisce all'organismo energia costante, giusto equilibrio di carboidrati e proteine ed aiuta a migliorare l'idratazione.



## INIZIA OGNI GIORNO IN MODO SANO

### Scegli Formula 1 Sostituto del pasto:

**Nutrizione equilibrata:** Eccellente equilibrio di carboidrati, proteine, vitamine e minerali

**Efficacia dimostrata:** una soluzione efficace e testata scientificamente per favorire il controllo del peso

**Controllo del peso:** Contiene proteine di soia e carboidrati di origine vegetale per prolungare la sensazione di sazietà e mantenere elevati livelli di energia.



Tre semplici passi per una colazione equilibrata.

1

### Prepara un frullato Formula 1

Il frullato Formula 1 è completo, delizioso e pratico. Si prepara in meno di un minuto e offre al tuo organismo tutta la nutrizione di cui ha bisogno per aiutarti a seguire una dieta equilibrata.

Con poco più di 200 kcal a porzione, un frullato Formula 1 a colazione ti prepara ad affrontare la giornata.

2

### Ritrova la vitalità con l'Infuso a base di erbe

Sei abituato ad iniziare la giornata con un caffè o con un cappuccino ricco di calorie?

Troppa caffeina, zucchero e grassi possono renderti stanco e irritabile e favorire l'acquisto di peso. Con appena 6 kcal, l'Infuso a base di erbe è ottimo sia caldo che freddo e lo puoi prendere quando vuoi senza sentirti in colpa.

3

### Placa la sete con Aloe concentrato alle erbe

Se non ti senti al massimo della forma, la causa potrebbe essere anche un insufficiente apporto di liquidi. Una rinfrescante nota di agrumi può rendere più gradevole il solito bicchiere d'acqua e aiutarti a dare al tuo corpo i liquidi di cui ha bisogno per mantenersi idratato.

Aloe concentrato alle erbe ti aiuta a migliorare l'idratazione evitando le bevande con apporto di zuccheri elevato.

\* Nell'ambito di un regime alimentare ipocalorico volto alla perdita o al controllo del peso. Si prega di consultare l'etichetta di prodotto per ingredienti e valori nutrizionali.

# CONTROLLO DEL PESO

Scopri come Herbalife può  
aiutarti a controllare il tuo peso



# CONTROLLO DEL PESO

Controllare il peso rappresenta per molti una dura sfida quotidiana. Pubblicità allettanti e i morsi della fame possono essere dei duri ostacoli da superare. Sappi però che il controllo del peso è un obiettivo raggiungibile: basta condurre una vita sana e attiva ed essere determinati!

La soluzione Herbalife per una vita sana e attiva si basa su una dieta varia ed equilibrata associata ad un regolare esercizio fisico. È su queste fondamenta che i prodotti Herbalife per il controllo del peso agiscono specificamente come integrazione in uno stile di vita attivo in presenza di carenze nutrizionali dovute a stress, ritmi frenetici, età etc.

Ognuno ha esigenze diverse; c'è chi vuole perdere peso e chi vuole mantenerlo. In questa sezione scoprirai come l'uso dei prodotti Herbalife può metterti sulla giusta strada verso il raggiungimento dei tuoi obiettivi.

## La soluzione Herbalife per il controllo del peso è incentrata su alcuni prodotti chiave:

- **Frullati e barrette Formula 1** – sostituti del pasto nutrizionalmente bilanciati con un apporto equilibrato di proteine di soia, carboidrati e nutrienti essenziali. **Formula 2 Complesso Multivitaminico** integratore utile per raggiungere i livelli di assunzione giornalieri raccomandati (RDA)
- **Multifibre** – ricco di fibre solubili aiuta ad aumentare l'apporto giornaliero di fibre e favorire il benessere dell'apparato digerente.
- **Formula 3 Integratore Proteico in Polvere** – utile per personalizzare l'apporto proteico in base alle proprie esigenze
- **Barrette alle proteine** – sane e gustose per uno spuntino nutriente tra un pasto e l'altro
- **Una gamma di bevande e integratori alimentari** a supporto della tua dieta, concepiti per supportare esigenze specifiche

## I vantaggi del controllo del peso con Herbalife

Quando si decide di perdere peso è inevitabile dover far fronte ad alcuni ostacoli. La difficoltà sta nell'inserire i cambiamenti nelle abitudini quotidiane senza stravolgere i propri ritmi di vita. L'approccio proposto da Herbalife aiuta a superare queste difficoltà e ti permette di concentrarti sul raggiungimento dei tuoi obiettivi:



**Flessibilità** – I prodotti Herbalife per il controllo del peso ti consentono di personalizzare la tua soluzione adattandola alle tue esigenze specifiche:

- Aumentare l'apporto proteico per avere una prolungata sensazione di sazietà con Formula 3 Integratore Proteico in Polvere
- Semplicemente variare ogni giorno il numero di frullati, da 2 a 1, a seconda se desideri perdere o controllare il peso

**Versatile** – Mancanza di tempo, bisogno di praticità e il rischio di cedere alle tentazioni esercitate da cibi poco adatti ad una dieta equilibrata sono solo alcuni degli ostacoli che dobbiamo affrontare quotidianamente.

I prodotti Herbalife per il controllo del peso sono semplici da usare e si adattano a qualsiasi stile di vita.

- Formula 1 è disponibile in barattolo e bustine, ideale a casa o sul lavoro, o in barrette, per quando sei in giro
- Le Barrette alle proteine rappresentano una pratica scelta per uno spuntino sano quando sei fuori casa.

## CONTROLLO DEL PESO

**“La mia dieta è poco variata. Sento la mancanza di un’ampia scelta di cibi gustosi”.**



*Una dieta restrittiva, con pochi sapori e poca varietà alla lunga diventa noiosa e spesso induce ad abbandonare tanti buoni propositi. I prodotti Herbalife offrono varietà di scelta ogni giorno – un ingrediente fondamentale per il successo a lungo termine.*

**I frullati Formula 1 sono disponibili in sei deliziosi gusti e, aggiungendo la tua frutta preferita o provando una delle nostre fantastiche ricette, puoi scoprire una combinazione di gusti diversa per ogni giorno della settimana. C’è anche una ricca scelta di squisiti snack dolci per gli spuntini tra un pasto e l’altro.**

**La nostra soluzione per il controllo del peso, oltre al sostituto del pasto Formula 1, prevede anche uno o due pasti equilibrati durante il giorno. Hai quindi la possibilità di sbizzarrirti con scelte proteiche magre, tanta verdura colorata e quantità moderate di grassi buoni.**

**“Quando sono a dieta spesso mi mancano le forze, subentra la stanchezza e mi viene una gran fame!”**

*Per perdere peso occorre assumere meno calorie di quelle che si spendono. Se però non si assumono livelli adeguati di macro e micronutrienti, è possibile che dopo i pasti non ci si senta mai del tutto sazi o un po’ “scarichi” di energie e quindi si ricorre a bibite, biscotti o altri spuntini dolci. Questi cibi possono provocare dei picchi di energia (aumento glicemico) seguiti da un brusco calo (calo glicemico), con conseguente senso di affaticamento e fame.*

*Saltare i pasti, soprattutto la colazione, può apparire un buon modo per ridurre le calorie, ma può causare stanchezza e fame molto prima dell’ora del pasto.*

**I frullati e le barrette Formula 1 sono formulati scientificamente per fornire un pasto sano e ipocalorico con un apporto di macro e micro-nutrienti essenziali. I sostituti del pasto Formula 1 contengono un apporto equilibrato di carboidrati e proteine di soia che danno energia prolungata e mantengono il senso di sazietà più a lungo.**

**Herbalife offre tanti altri prodotti per mantenere elevati livelli di energia come bevande con caffeina**



**per contrastare i cali di vitalità durante la giornata e una linea di prodotti per esigenze specifiche a supporto di una dieta sana e per risolvere problemi quali il senso di ‘apatia’.**



# CONTROLLO DEL PESO

## “Come faccio a seguire una dieta sana se sono sempre in giro?”

*Il segreto per raggiungere e mantenere il peso ideale sta nella capacità di adattare la dieta alle proprie esigenze nutrizionali e allo stile di vita.*

**In Herbalife crediamo che ognuno debba avere un proprio piano alimentare personale; non esiste una dieta buona per tutti. Per questo abbiamo realizzato prodotti che**

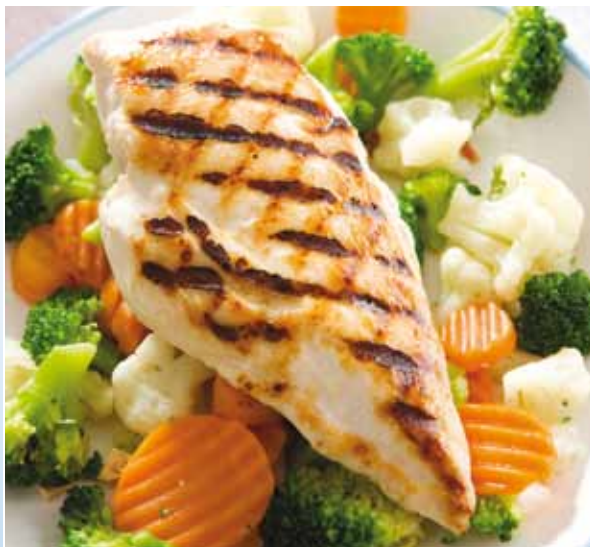
- a) consentono di personalizzare l'apporto di nutrienti
- b) possono essere presi a casa, al lavoro, in giro

**Spesso le diete falliscono per problemi di accessibilità.** Se arriva la fame e non abbiamo un pasto sano a portata di mano, è ovvio che ricorriamo ad opzioni poco sane, spesso ricche di calorie e grassi.

**Herbalife ha reso più semplice la via verso la buona nutrizione, risparmiandoti il fastidio di contare e misurare le calorie:**

- I frullati Formula 1, semplici e rapidi da preparare, sono un ottimo modo per iniziare la giornata
- Tieni sempre a portata di mano una barretta Formula 1 per non dover rinunciare ad un pasto sano e gustoso quando sei in giro.
- Hai voglia di uno spuntino sano? Le Barrette alle proteine, pratiche e deliziose, ti permettono di affrontare anche le giornate più frenetiche

**Decidi la migliore soluzione nutrizionale per te dopo aver visionato l'intera gamma di prodotti Herbalife; il tuo Distributore Indipendente Herbalife sarà sempre al tuo fianco per sostenerti e motivarti**



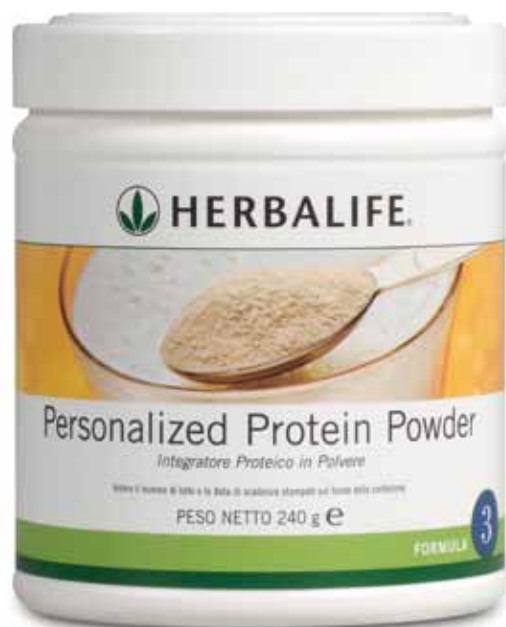
### Studi clinici a supporto delle basi scientifiche di Formula 1

Uno studio clinico condotto di recente all'Università di Ulm, in Germania, ha verificato gli effetti di diversi livelli di apporto proteico sul controllo del peso attraverso l'uso dei frullati Formula 1 Sostituto del pasto e Formula 3 Integratore Proteico in Polvere. I ricercatori volevano stabilire se l'assunzione di una maggiore quantità di proteine avrebbe comportato una perdita di peso maggiore rispetto ad un apporto proteico standard, simile a quello di una dieta ipocalorica.

È risultato che i soggetti con un maggiore apporto proteico avevano perso il 72% di peso in più rispetto a chi aveva un apporto proteico standard. Si è anche osservato che la perdita di peso associata ad un maggiore apporto proteico favoriva un miglioramento di determinati aspetti della salute legati alla condizione di sovrappeso.

Lo studio è giunto alla conclusione che l'uso di frullati sostituti del pasto come Formula 1 Herbalife, con un'aggiunta di proteine (Formula 3 Integratore Proteico in Polvere), è un modo efficace per controllare il peso nell'ambito di uno stile di vita sano e attivo.

# INTEGRATORE PROTEICO



## Informazioni Nutrizionali Una porzione = 1 barretta

	Per 100 g	Per 1 cucchiaino (6 g)
Valore Energetico	383,3 kcal 1603,8 kJ	23 kcal 96,2 kJ
Proteine	83 g	4,99 g
Carboidrati	3,67 g	0,22 g
Grassi	4,3 g	0,26 g

### Ingredienti:

Proteine isolate di soia, proteine del siero di latte, aroma vaniglia, antiagglomerante: biossido di silicio.

Si prega di consultare l'etichetta di prodotto per aggiornamenti riguardanti ingredienti e valori nutrizionali.

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**

## Controllo del Peso

**Formula 3 Integratore Proteico in Polvere** contiene proteine di soia e di siero di latte che possono aiutare a prolungare la sensazione di sazietà e a favorire lo sviluppo della massa magra se abbinate a regolare esercizio fisico.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

Formula 3 è un integratore utile per adeguare l'apporto proteico e raggiungere e mantenere i propri obiettivi di peso.

Le proteine:

- **Forniscono energia**
- **Prolungano la sensazione di sazietà, aiutandoti a raggiungere i tuoi obiettivi di benessere**
- **Favoriscono lo sviluppo della massa magra nell'ambito di un programma di fitness**

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Sono gli spuntini spesso poco sani tra un pasto e l'altro a far naufragare gli sforzi per controllare il peso. I cibi ricchi di proteine possono aiutare a ridurre queste tentazioni perché prolungano la sensazione di sazietà. Le proteine sono importanti anche per chi è appassionato di sport e fitness perché le proteine aiutano a sviluppare la massa magra.

### USO

Un cucchiaino da tavola di prodotto (6g) contiene 5g di proteine. Da 2 a 6 cucchiaini al giorno.

Formula 3 può essere aggiunto ai tuoi pasti (anche ai frullati) per aiutare ad integrare l'apporto proteico

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# BARRETTE ALLE PROTEINE

## Informazioni nutrizionali\*

Una porzione: 1 Barretta (35 g) Porzioni per confezione: 14

	per 100 g	per barretta	% RDA*
Valore energetico	389 kcal 1641 kJ	136 kcal 574 kJ	-
Proteine	29 g	10 g	-
Carboidrati	45 g	16 g	-
di cui zuccheri	32 g	11,2 g	-
Grassi	12,0 g	4,0 g	-
di cui saturi	4,6 g	1,6 g	-
Fibre alimentari	1,1 g	0,4 g	-
Sodio	0,066 g	0,023 g	-
Vitamina E	14,2 mg	5,0 mg	50
Tiamina	2,0 mg	0,7 mg	50
Riboflavina	2,3 mg	0,8 mg	50
Niacina	12,9 mg	4,5 mg	50
Vitamina B6	2,9 mg	1,0 mg	50
Vitamina B12	1,43 mcg	0,5 mcg	50
Acido Pantotenico	8,5 mg	3,0 mg	50

\* Gusto mandorla e vaniglia

\*\* Razione Giornaliera Raccomandata

### Ingredienti:

Proteine del latte, sciroppo di fruttosio, sciroppo di glucosio, rivestimento cioccolato al latte (zucchero, burro di cacao, latte intero in polvere, liquore di cacao, emulsionante: lecitina di soia; aroma), pasta di mandorle (6,6%), idrolisato proteico derivato da collagene, riso soffiato, aromi, DL-alfa-tocoferolo, nicotinamide, D-calcio pantotenato, piridossina cloridrato, tiamina cloridrato, riboflavina, cianocobalamina.

Può contenere tracce di frutta a guscio, glutine e uovo.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE



## Controllo del Peso

Le Barrette alle proteine Herbalife sono uno snack sano e delizioso. Ogni barretta contiene circa 140 calorie. Ottime per resistere ai morsi della fame tra un pasto e l'altro quando si segue un regime alimentare per il controllo del peso.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Circa 140 calorie a barretta – per aiutarti a controllare l'apporto calorico
- Ogni barretta è confezionata singolarmente per essere gustata comodamente quando sei in giro
- Disponibili in tre gusti deliziosi
- Snack gustoso per soddisfare la tua voglia di dolce.

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Soddisfa la voglia di snack con uno spuntino sano e gustoso. Uno snack sano deve avere poche calorie e darti una sensazione di sazietà che ti aiuti ad arrivare senza problemi al pasto successivo. Snack come le Barrette alle proteine Herbalife assicurano all'organismo un apporto bilanciato di proteine, carboidrati e calorie e hanno un gusto delizioso.

### USO

Una o due barrette al giorno

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# INFUSO A BASE DI ERBE



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**

## Informazioni nutrizionali\*

	per 100 g	per razione (1,7 g)
Valore energetico	365,0 kcal 1530,0 kJ	6,2 kcal 26,0 kJ
Proteine	10,0 g	0,2 g
Carboidrati	79,5 g	1,4 g
Grassi	0 g	0 g
Tè orange pekoe	20,29 g	0,345 g
Tè verde	8,59 g	0,146 g
Estratto di buccia di limone	6,76 g	0,115 g
Estratto di cardamomo	0,41 g	0,007 g
Estratto di malva	0,12 g	0,002 g
Karkadé in polvere	0,12 g	0,002 g
Caffeina	5,0 g	0,085 g

\* Gusto naturale

### Ingredienti:

Maltodestrine, Camellia sinensis (tè orange pekoe, tè verde), fruttosio, estratto di buccia di limone, caffeina naturale polvere, estratto di cardamomo (Elettaria cardamomum), estratto di malva (Malva sylvestris), karkadé in polvere (Hibiscus sabdariffa).

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Controllo del Peso

L'Infuso a base di erbe contiene estratti di tè e polvere di caffeina naturale derivata dal tè

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- La caffeina contenuta nel Tè aiuta a mantenere elevati livelli di attenzione e concentrazione
- Una porzione contiene circa 6 calorie e circa 85mg di caffeina (equivalente ad una tazzina di caffè)
- Estratti di tè ottenuti attraverso processo di estrazione con acqua
- Disponibile in quattro gusti rinfrescanti. Può essere consumato caldo o freddo

### PROVA ANCHE...

Barrette alle proteine, uno snack delizioso ricco di proteine per non restare a corto di energie anche quando sei in giro



### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Spesso i ritmi di vita frenetici ci portano ad un consumo eccessivo di caffè e bevande gassate ricche di zuccheri. Non dobbiamo però dimenticare che anche ciò che beviamo ha degli effetti sull'organismo. L'infuso a base di erbe, gustoso, rinfrescante e stimolante può essere una valida alternativa.

### USO

Aggiungi ½ cucchiaino (1,7g ca.) a 250ml di acqua calda o fredda. Infuso a base di erbe è una bibita rinfrescante che può essere presa da sola o durante i pasti e contiene solo 6 calorie a porzione.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# ALOE CONCENTRATO ALLE ERBE



## Informazioni nutrizionali

	Per dose (15 ml)
Calorie	36 kcal (151 kJ)
Proteine	0 g
Carboidrati	9,0 g
Grassi	0 g
Altri Componenti	
Concentrato di aloe vera	6,0 g
Estratto di alfalfa	15,0 mg
Estratto di camomilla	15,0 mg

Valori nutrizionali relativi all'aloè concentrato alle erbe.

### Ingredienti:

Concentrato di aloe vera Aloe barbadensis, saccarosio, acqua, acidificante: acido citrico; aroma naturale di limone, estratto di alfalfa Medicago sativa, estratto di camomilla Matricaria chamomilla, conservanti: sorbato di potassio e benzoato di sodio; antiossidante: acido ascorbico.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Controllo del Peso

Realizzato con foglia di aloè, Aloe Concentrato alle Erbe aiuta in modo naturale il processo digestivo

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Aloe Concentrato alle Erbe dona all'acqua un gusto rinfrescante che può indurti a berne di più e a raggiungere più facilmente l'apporto raccomandato di 2 litri al giorno.
- Aiuta in modo naturale il processo digestivo e facilita il processo di depurazione dell'organismo
- Contiene limone per un gusto rinfrescante
- Disponibile anche al gusto Mango, nel formato più grande da 473 ml

### PERCHÉ PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Se cerchi di controllare il peso o conduci una vita frenetica e attiva, può risultare difficile assicurare all'organismo l'apporto consigliato di due litri d'acqua al giorno. Aloe Concentrato alle Erbe rappresenta una soluzione ideale per gustare una bevanda gradevole e rinfrescante che ti aiuta ad aumentare l'apporto di liquidi.

### USO

Aggiungi 3-4 tappi (15-20 ml) a 125ml d'acqua.



### PROVA ANCHE

Puoi abbinare a questa bevanda rinfrescante le compresse di Mineral Complex, che contengono minerali e aiutano a ristabilire il naturale equilibrio di Sali minerali.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# ALOE MAX



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**

#### Ingredienti:

Gel concentrato di Aloe vera (Aloe Barbadensis Miller) foglia intera, fruttosio; conservanti: potassio sorbato e sodio benzoato

Ogni dose giornaliera da 15 ml apporta 14,7 ml di gel d'Aloe concentrato

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Controllo del Peso

Aloe Max contiene il 98% di puro gel di aloe

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- L'aloè è noto per le sue molteplici proprietà benefiche sull'apparato digerente
- Certificato IASC (International Aloe Science Council)



#### PROVA ANCHE



Puoi abbinare a questo integratore alimentare le compresse di Mineral Complex, che contengono minerali e aiutano a ristabilire il naturale equilibrio di Sali minerali.

#### PERCHÉ PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Se cerchi di controllare il peso o conduci una vita frenetica e attiva, può essere importante coadiuvare l'apparato digerente. Aloe Max aiuta a favorire la fisiologica funzione digestiva.

#### USO

Aggiungi 3-4 tappi (15-20 ml) a 125ml d'acqua.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# CELL ACTIVE



## Informazioni nutrizionali

	per 100g	per 3 capsule	% RDA
Valore energetico	303,0 kcal 1270,0 kJ	4,86 kcal 20,37 kJ	-
Proteine	24,3 g	0,39 g	-
Carboidrati	11,2 g	0,18 g	-
Grassi	3,7 g	0,06 g	-
Vitamina B1	87,9 mg	1,40 mg	100%
Vitamina B2	99,1 mg	1,60 mg	100%
Vitamina B6	125,3 mg	2,01 mg	100%
Zinco	323,5 mg	5,19 mg	35%
Rame	22,400 µg	360 µg	-
Manganese	61,7 mg	0,99 mg	-
Apporto componenti erboristici:			
Chlorella (Chlorella vulgaris)	7,5 g	120,0 mg	-
Shiitake (Lentinus edodes)	5,6 g	90,0 mg	-
Pepe di cayenna (Capsicum frutescens)	0,9 g	15,0 mg	-

\* Razione Giornaliera Raccomandata

### Ingredienti:

Calcio citrato, gelatina alimentare, destrosio, addensante: cellulosa microcristallina; clorella (Chlorella vulgaris) polvere, acido malico, shiitake (Lentinus edodes), antiagglomerante: magnesio stearato, biossido di silicio; zinco citrato, pepe di cayenna (Capsicum frutescens) polvere, proteine del latte, manganese carbonato, piridossina cloridrato, riboflavina, tiamina cloridrato, rame citrato.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Controllo del Peso

Cell Active è una fonte di vitamine del gruppo B utili per favorire la produzione di energia. Gli ingredienti contenuti in Cell Active sono selezionati per favorire il metabolismo energetico per chi vuole controllare il proprio peso all'interno di uno stile di vita attivo.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Contiene vitamine del gruppo B (B1, B2 e B6) che aiutano a trasformare il cibo in energia e favorire il metabolismo energetico
- Contiene rame, manganese e zinco che contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati)



### PROVA ANCHE...

Drink energetico effervescente a ridotto apporto calorico, con vitamine del gruppo B, vitamina C e caffeina; Liftoff può aiutarti a mantenere elevati i livelli di attenzione e concentrazione.

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Le vitamine del gruppo B (B1, B2 e B6) sono essenziali per il metabolismo e la produzione di energia dal cibo che mangiamo. Come tutte le vitamine idrosolubili, anche quelle del gruppo B non vengono immagazzinate dall'organismo. Per garantire al tuo corpo di ricevere l'apporto giornaliero raccomandato è importante consumare cibi ricchi di vitamine B (come ad esempio cereali integrali e latte).

### USO

Una capsula tre volte al giorno.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# MINERAL COMPLEX



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE

## Informazioni nutrizionali

	per 100 g	per 4 compresse	%RDA*
Valore energetico	211,66 kcal	9,2 kcal	-
Pari a	833,44 kJ	38,4 kJ	-
Proteine	2,85 g	0,124 g	-
Carboidrati	35,34 g	1,536 g	-
Grassi	6,81 g	0,296 g	-
Vitamina C	1,84 g	80 mg	133%
Calcio	9,2 g	400 mg	50%
Potassio	9,2 g	400 mg	-
Magnesio	4,6 g	200 mg	67%
Ferro	414,11 mg	18 mg	129%

\* Razione Giornaliera Raccomandata

## Altri componenti erboristici:

	per 100 g	per 4 compresse
Apium graveolens	3,7 g	160,0 mg
Cynara scolymus	3,7 g	160,0 mg
Brassica hirta	1,8 g	80,0 mg
Humulus lupulus	1,8 g	80,0 mg
Cuminum cyminum	1,8 g	80,0 mg
Cichorium intybus	1,8 g	80,0 mg

## Ingredienti:

Calcio carbonato, potassio cloruro, addensanti: cellulosa microcristallina e acido stearico; magnesio ossido, amido, semi di sedano in polvere (Apium graveolens), carciofo in polvere (Cynara scolymus) foglie, estratto di sidro, acido ascorbico, semi di senape in polvere (Brassica hirta), luppolo in polvere (Humulus lupulus) fiore, semi di cumino in polvere (Cuminum cyminum), radice di cicoria in polvere (Cichorium intybus), ferro fumarato, antiagglomeranti: biossido di silicio; agente di carica: calcio fosfato; lattosio, agenti di rivestimento: sodio carbossimetilcellulosa e lecitina di soia; destrine, destrosio.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Controllo del Peso

Grazie ai suoi elettroliti essenziali, Mineral Complex può contribuire a ripristinare il naturale equilibrio minerale dell'organismo, se associato ad un consumo giornaliero di almeno due litri di acqua.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Contiene potassio che contribuisce a ripristinare l'equilibrio minerale dell'organismo
- Contiene magnesio necessario per l'equilibrio degli elettroliti
- E' buona abitudine associare un consumo giornaliero di 2 litri di acqua, specie per aiutare l'organismo a ristabilire il naturale equilibrio di Sali minerali



### PROVA ANCHE...

Perché non provi Aloe Concentrato alle Erbe? Contiene gel di aloe vera, dona all'acqua un gusto rinfrescante che può stimolarti a bere di più e raggiungere l'apporto giornaliero raccomandato di acqua.

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

La disidratazione può essere dovuta ad un apporto non equilibrato di elettroliti. Un organismo non idratato può attivare un meccanismo di difesa tale da indurlo ad accumulare acqua nei tessuti adiposi, che finiscono per riempirsi di liquidi e scorie.

Un buon apporto di elettroliti ed un adeguato consumo di acqua possono aiutare a mantenere un corretto equilibrio idrico nell'organismo, mentre una dieta variata e bilanciata può aiutare a favorire una più rapida eliminazione di liquidi e scorie.

### USO

Da 3 a 4 compresse al giorno prima dei pasti

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:



# THERMO COMPLETE

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**



## Informazioni nutrizionali:

	per 100 g	per 2 compresse
Valore energetico	296,5 kcal 1240,6 kJ	5,2 kcal 21,8 kJ
Proteine	5,7 g	0,1 g
Carboidrati	41,0 g	0,72 g
Grassi	4,56 g	0,08 g
Vitamina C	2280,5 mg	40,0 mg*
Caffeina	9,6 g	168,0 mg
Componenti erboristici Tè verde e.s.	17,1 g	300,0 mg
Cacao e.s.	8,6 g	150,0 mg
Erba matè	8,6 g	150,0 mg
Cannella	5,7 g	100,0 mg
Sedano	2,9 g	50,0 mg
Prezzemolo	2,9 g	50,0 mg
Finocchio	2,3 g	40,0 mg
Alfalfa	2,3 g	40,0 mg
Liquirizia	1,1 g	20,0 mg

\* 67% Dose giornaliera raccomandata

### Ingredienti:

Tè verde (*Camellia sinensis*) foglie estratto, calcio carbonato, amido di mais, cacao (*Theobroma cacao*) semi estratto, erba matè (*Ilex paraguariensis*) foglie estratto, caffeina, cannella (*Cinnamomum aromaticum*) corteccia, addensanti: cellulosa in polvere e sodio cabossimetilcellulosa; antiagglomeranti: biossido silicio, acido stearico e magnesio stearato vegetale; sedano (*Apium graveolens*) semi, prezzemolo (*Petroselinum sativum*) foglie, acido ascorbico, alfalfa (*Medicago sativa*) foglie, finocchio (*Foeniculum vulgare*) semi, liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*) radice, agenti di rivestimento: sodio cabossimetilcellulosa e lecitina di soia; maltodestrine, destrina, destrosio.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Controllo del Peso

Thermo Complete aiuta ad evitare i cali repentini di energia

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Contiene una miscela di caffeina derivata dal tè verde, caffeina in polvere, erba matè e cacao in polvere
- Gli ingredienti in esso contenuti aiutano a supportare i livelli di energia
- La caffeina è associata ad un miglioramento della concentrazione e dell'attenzione



### PROVA ANCHE...

Perché non provi Aloe Concentrato alle Erbe? Contiene gel di aloe vera, dona all'acqua un gusto rinfrescante che può stimolarti a bere di più e raggiungere l'apporto giornaliero raccomandato di acqua.

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Ti capita spesso di sentire il bisogno di più energia o di migliorare i livelli di attenzione e concentrazione? Le compresse di Thermo Complete sono un tonico pratico ed efficace.

### USO

Una compressa due volte al giorno preferibilmente suddivise al mattino e al pomeriggio.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# THERMOJETICS GIALLO

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**



## Informazioni nutrizionali:

	per 100 g	per 2 compresse
Valore energetico	234,9 kcal	3,74 kcal
Pari a	982,4 kJ	15,64 kJ
Proteine	0,38 g	0,006 g
Carboidrati	45,2 g	0,72 g
Grassi	6,28 g	0,1 g
Cromo	6281,5 mcg	100,0 mcg
Apporto componenti erboristici:		
Garcinia cambogia	50,3 g	0,8 g

## Ingredienti:

Garcinia cambogia frutto estratto, stabilizzanti: carbonato di calcio, antiagglomeranti: acido stearico, magnesio stearato e biossido di silicio; addensanti: sodio carbossimetilcellulosa, cellulosa microcristallina e idrossipropil cellulosa; maltodestrine, agenti di rivestimento: gomma lacca di grado alimentare e idrossipropil metilcellulosa; coloranti: biossido di titanio e riboflavina; solvente: citrato di trietile; cromo cloruro.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Controllo del Peso

Thermojetics giallo contribuisce alla fisiologica utilizzazione delle riserve adipose per favorire la produzione di energia

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Contiene cromo, sostanza oligominerale essenziale nella naturale regolazione dei livelli di glucosio
- Contiene Garcinia principio di origine vegetale che rappresenta un valido aiuto per limitare la sintesi degli acidi grassi e di conseguenza, l'aumento dei depositi adiposi.

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Thermojetics Giallo interviene positivamente sul metabolismo lipidico e può essere quindi un valido supporto per coloro che intendono controllare il proprio peso e conducono uno stile di vita frenetico

### USO

Una compressa due volte al giorno preferibilmente suddivise al mattino e al pomeriggio.



### PROVA ANCHE

Cell Active contiene vitamine del gruppo B, , particolarmente utili per favorire il metabolismo dei nutrienti e la produzione di energia.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# ZUPPA DI POMODORO GOURMET

## Informazioni Nutrizionali

	Per 100 g	Per Porzione (32 g) Porzioni per confezione: 21
Valore Energetico	1378 kJ 326 kcal	438 kJ 104 kcal
Proteine	22 g	7,0 g
Carboidrati	47 g	15 g
di cui zuccheri	30 g	9,6 g
Grassi	2,0 g	0,6 g
di cui saturi	0,9 g	0,3 g
Fibre	11,2 g	3,6 g
Sodio	1,6 g	0,5 g

### Ingredienti

Polvere di pomodoro (31,5%, di cui licopene 0,06%), siero di latte in polvere, maltodestrine, concentrato di proteine del siero del latte, yogurt in polvere, inulina (5,2%), amido modificato, proteine di piselli, proteine vegetali idrolizzate, polvere di bianco d'uovo, aroma di basilico (0,4%), aromatizzanti, sale, addensante: gomma di guar; emulsionante: lecitina di soia; succo di barbabietola in polvere, origano secco (0,5%), regolatore di acidità: potassio fosfato dibasico; olio vegetale. **Contiene uova, soia e latte. Può contenere tracce di glutine e sedano.**

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**

## Controllo del peso

La Zuppa di Pomodoro Herbalife è una zuppa calda, gustosa e nutriente ed in più molto semplice da preparare. Scientificamente all'avanguardia con prebiotico quale inulina e licopene naturalmente presente nel pomodoro. Uno dei più tradizionali sapori mediterranei aromatizzata con origano e basilico.

### Principali benefici

- Scientificamente formulata. Contiene prebiotico quale inulina, una fibra solubile, ed il licopene un antiossidante naturalmente presente nel pomodoro.
- Otto volte le proteine di una normale zuppa\*
- Elevato contenuto di fibre e proteine per aiutare a prolungare il senso di sazietà.
- 104 Kcal per aiutarti a controllare il peso

- Da includere nel tuo piano alimentare fatto di 5 pasti
- Adatta per vegetariani

### PERCHE' NE HAI BISOGNO?

La Zuppa è un alimento ideale per controllare il tuo peso, da includere nella tua alimentazione quotidiana come parte di una dieta variata. Favorisce il senso di sazietà senza l'eccesso di calorie spesso associato a pasti più abbondanti o meno sani.

### USO

La Zuppa di pomodoro Gourmet può essere gustata in qualsiasi momento del giorno come snack sano e nutriente.

Mescolare 2 ½ cucchiaini (32 g) con 200 ml di acqua calda. Quando si utilizza il cucchiaino multiuso Herbalife mescolare 2 cucchiaini e 2 cucchiaini rasi.

Questo prodotto può essere usato come parte di una dieta bilanciata e variata abbinata ad un sano stile di vita.

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

### PROVA ANCHE:

Per uno snack dolce prova anche le barrette proteiche Herbalife. Un dolce snack per aiutarti a sentirti più sazio specie quando sei fuori casa.



Il tuo Distributore Indipendente/Incaricato alle vendite Herbalife

# ENERGIA, SPORT E FITNESS

Energia per corpo e mente  
per una performance al top



# ENERGIA, SPORT E FITNESS

L'energia è vitale per la sopravvivenza quotidiana perché permette il funzionamento dell'organismo. Il corpo umano ha bisogno di due tipi di energia:

- **Energia per la mente**
- **Energia per il corpo**

Non deve sorprendere se una giusta dieta e attività fisica regolare svolgono un ruolo cruciale nel mantenimento dei livelli di energia. Seguire una dieta varia ed equilibrata e fare regolare esercizio fisico infatti può fare la differenza nel raggiungimento di un benessere quotidiano.

I principi della Soluzione di base Herbalife possono aiutarti nel raggiungimento degli obiettivi.

In Herbalife sappiamo che ogni cliente ha esigenze diverse: c'è chi ha bisogno di energia per combattere l'affaticamento mentale in certi momenti della giornata, chi per avere una carica in più nell'attività sportiva. In questa sezione conoscerai prodotti facili da integrare nella vita di tutti i giorni che possono aiutarti ad aumentare la concentrazione e fare il pieno di energie.



## Energia per il corpo

**H<sup>3</sup>O Pro™** – un'innovativa bevanda isotonica formulata scientificamente per aiutarti a rendere al meglio nello sport: idratazione rapida, energia immediata e resistenza grazie all'isomaltulosio – una fonte di zuccheri che rilascia energia più lentamente del glucosio. Indicata per chi svolge esercizio intenso e per gli atleti

## Energia per la mente

**Drink energetico effervescente Liftoff®** – a basso contenuto calorico contiene una miscela di guaranà e caffeina, vitamine del gruppo B e vitamina C

**Guaranà** – Per aiutarti a restare concentrato e combattere l'affaticamento mentale

**Quickspark** – Contiene una formula brevettata di NADH, che svolge un ruolo importante nella produzione di energia a livello cellulare

# ENERGIA, SPORT E FITNESS

## *I vantaggi di Energia, sport e fitness con Herbalife*

Indipendentemente se hai appena iniziato un programma di allenamento o se sei un appassionato del fitness, la linea di prodotti Herbalife per lo sport può fare al caso tuo: pratica per quando sei in giro, gusti rinfrescanti e energia per corpo e mente.



### **Praticità per quando sei in giro**

La bevanda isotonica H<sup>3</sup>O Pro™ e il drink energetico effervescente Liftoff® sono confezionati in pratiche bustine che puoi portare sempre con te: in palestra, al lavoro, ovunque. Le compresse di Guarana e di Quickspark sono facili da prendere e puoi metterle in borsa oppure tenerle al lavoro o in casa, per non farti mai mancare una carica di energia – spesso a metà pomeriggio!

### **Un gusto fantastico**

Quando stai dando il massimo, l'ultima cosa che desideri è una bibita dal sapore sgradevole che ti distoglie dall'allenamento o dalla gara. Con un mercato invaso da prodotti spesso dal gusto troppo forte, è importante sapere che ci sono prodotti come Liftoff® e H<sup>3</sup>O Pro™ Herbalife che non solo risultano gradevoli al palato, ma sono anche formulati scientificamente per aumentare i livelli di energia e aiutarti a rendere al meglio.

**“Faccio attività fisica solo da poco tempo; quali sono le nozioni di base da sapere?”**



**Il fabbisogno nutrizionale di chi fa sport in generale varia in base agli obiettivi personali e ai livelli di attività fisica.**

Se hai appena iniziato con un'attività fisica leggera e desideri perdere peso, non hai bisogno di prodotti per sportivi come le bevande isotoniche, perché lo sforzo fisico cui ti sottoponi non lo richiede e rischi solo di assumere calorie in più.

Concentrati di più nel: garantire un sufficiente apporto proteico nella dieta; consumare carboidrati complessi integrali per un'energia prolungata; curare l'idratazione reintegrando i liquidi che perdi con il sudore; non mangiare troppi carboidrati zuccherati o cibi ricchi di grassi, che spesso contengono molte calorie: senza accorgertene potresti assumere più calorie di quelle consumate con l'attività fisica.

Assicurati anche che il programma di esercizi che fai sia adatto a te e ai tuoi obiettivi. Seguire una nutrizione adatta al tipo di attività che hai scelto ti aiuterà a ottenere risultati.

**“Di solito faccio esercizio qualche volta a settimana, ma ora ho deciso di partecipare alla mia prima gara. Che cambiamenti devo apportare alla mia dieta?”**

Complimenti per avere deciso di metterti in gioco e assaporare l'emozione della sfida e la gratificazione che si prova quando si porta a termine la prima competizione sportiva. L'incremento dei livelli di attività comporta un aumento dell'apporto calorico, ma fai in modo di assumere queste calorie dai cibi giusti. Quando ti alleni, la principale fonte di energia usata dai muscoli è il glicogeno – carboidrato naturalmente immagazzinato dai muscoli come le piante immagazzinano gli amidi. Durante l'esercizio quando i livelli di glicogeno nei muscoli si abbassano, perdi sempre più la capacità di mantenere il rendimento agli stessi livelli di intensità. L'altro fattore fondamentale che influenza il rendimento fisico è il livello di idratazione. Basta una perdita di solo il 2% dei liquidi durante l'esercizio o una lieve disidratazione per pregiudicare il rendimento fisico.



Ecco qualche semplice linea guida:

## **Prima dell'esercizio:**

### **Idratare e accumulare energia**

- Idratazione con acqua o una bevanda isotonica. Per evitare di iniziare l'attività già in stato di disidratazione, può essere utile bere da 300 a 500 ml di liquidi nelle 2 ore che precedono l'allenamento.
- Consumare carboidrati per incrementare le riserve di energia. Puoi: mangiare un pasto o snack ricco di carboidrati complessi da 1 a 4 ore prima l'esercizio; anche un drink isotonico prima dell'attività fisica può fornire una carica extra di carboidrati

## **Durante l'esercizio:**

### **Mantenere idratazione e livelli di energia**

- Bere regolarmente nell'arco dell'allenamento (circa 150 ml ogni 15-20 minuti) per mantenersi idratati. In caso di attività per più di un'ora, mantenere alti i livelli dei carboidrati con una bevanda isotonica con 6-8 g di carboidrati per 100ml.

## **Dopo l'esercizio:**

### **Reidratare e recuperare**

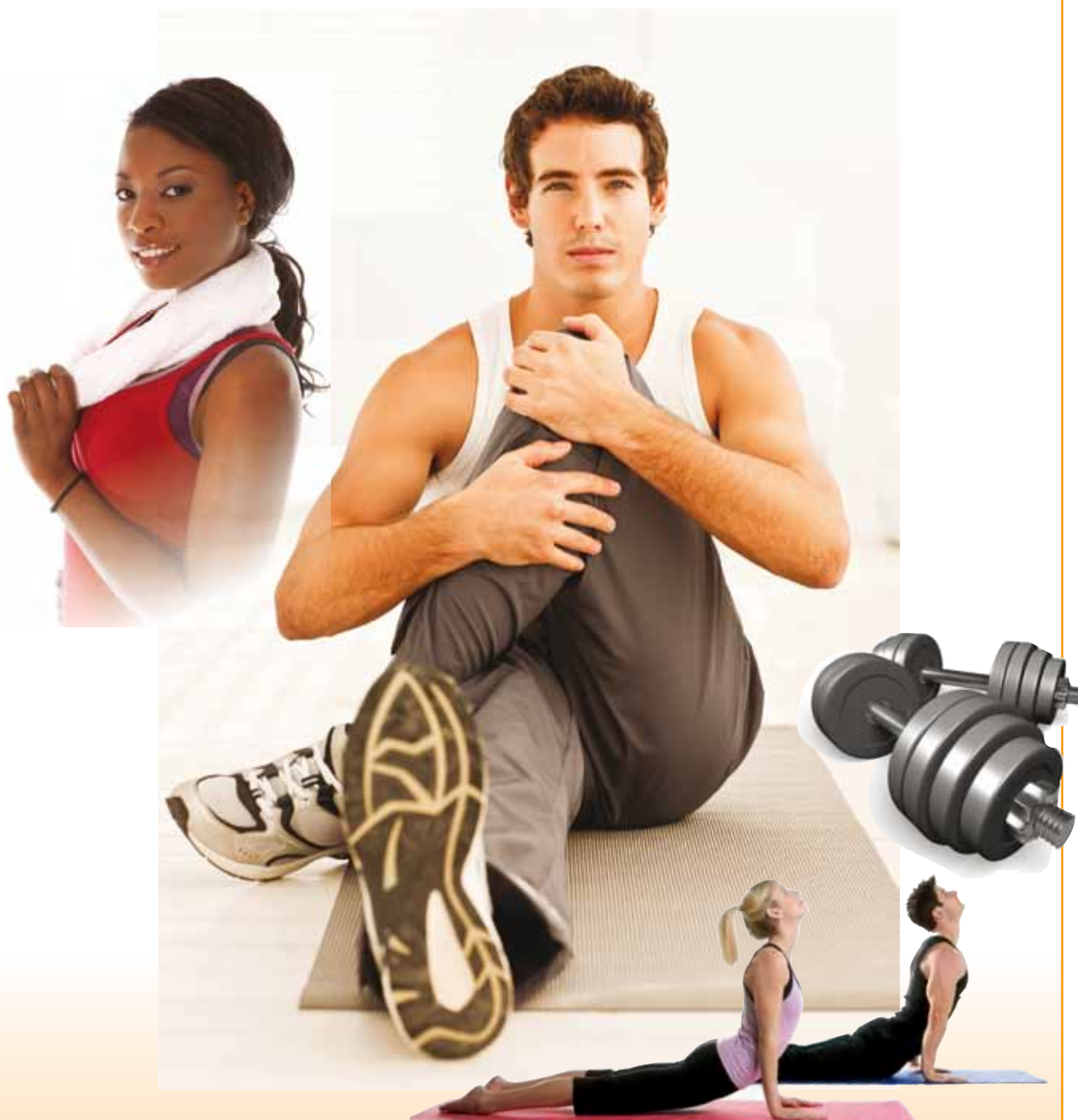
- Reidratare bevendo acqua o una bevanda isotonica
- Consumare uno snack con carboidrati per aiutare a rifornire le riserve di glicogeno nei muscoli; combinare con un apporto di proteine di qualità per favorire il recupero muscolare.

## **Altri aspetti da tenere in considerazione:**

1. Fare una buona colazione. Aiuta ad attivare subito il metabolismo fornendo l'energia necessaria per la giornata. Questo è importante soprattutto se la sera precedente si è svolta attività fisica. Durante la notte il corpo si è riposato e ha recuperato e ora ha bisogno di carburante per affrontare la nuova giornata
2. Fare cinque piccoli pasti al giorno. È un ottimo sistema per gestire i livelli di energia e può contribuire ad evitare i cali di energia che a volte subentrano tra un pasto e l'altro

**Ricorda: se per qualunque motivo dopo la gara decidi di saltare gli allenamenti o di interrompere l'attività fisica, riduci anche l'apporto di calorie, carboidrati, proteine e grassi.**

## *“Cosa posso prendere per aiutare i muscoli dopo l'attività sportiva?”*



**Lo sport** incide su muscoli e articolazioni in modo diverso a seconda dell'intensità dell'esercizio e della condizione fisica individuale. Più è impegnativa l'attività, maggiore è lo stress per il corpo e, com'è ovvio, anche la stanchezza!

Le proteine sono nutrienti importanti e svolgono un ruolo fondamentale nell'attività fisica. Non solo contribuiscono a sviluppare i muscoli, ma sono anche essenziali in fase di riparazione e recupero muscolare. Una combinazione di fonti proteiche di qualità come le proteine di soia e di siero di latte possono favorire il recupero muscolare.



# BEVANDA ISOTONICA

## Informazioni nutrizionali: Per porzione: 1 sachet (37 g)

	37,5g (1 bustina)	RDA*
Valore energetico	139 kcal (591 kJ)	-
Proteine	0,037 g	-
Totale Carboidrati	32 g	-
di cui zuccheri	31,5 g	-
Grassi	0,037 g	-
di cui saturi	0,037 g	-
Fibre	0,037 g	-
Sodio	230 mg	-
Potassio	140 mg	-
Calcio	240 mg	30%
Magnesio	12,5 mg	4%
Cloro	248 mg	-
Tiamina (Vitamina B1)	0,42 mg	30%
Riboflavina (Vitamina B2)	0,48 mg	30%
Niacina (Vitamina B3)	5,4 mg	30%
Piridossina (Vitamina B6)	0,6 mg	30%
Vitamina B12	0,3 mcg	30%
Vitamina C	18 mg	30%
Vitamina E	3 mg	30%

\* Razione giornaliera raccomandata

### Ingredienti:

Zucchero, isomaltuloso\*\*, acidificante: acido citrico, sodio citrato, aromi, lattato di calcio, potassio cloruro, calcio carbonato, magnesio carbonato, sodio cloruro, antiossidante: estratto ricco in tocoferolo; acido L-ascorbico, DL-alfa tocoferile acetato, colorante: betacarotene, nicotinamide, piridossina idrocloruro, tiamina idrocloruro, riboflavina, cianocobalamina.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE

## Energia, sport e fitness

Bevanda isotonica innovativa, H<sup>3</sup>O Pro™ è stata appositamente formulata per soddisfare le esigenze di idratazione ed energia del corpo. Con un gusto gradevole e fresco, H<sup>3</sup>O Pro™ è stato ideato sia per atleti professionisti che per appassionati di fitness.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

Formulato da esperti di nutrizione per lo sport, H<sup>3</sup>O Pro™ è un'innovativa bevanda isotonica ideale per favorire:

- **Idratazione efficace, rapida** – contiene elettroliti essenziali per aiutare a reintegrare quelli persi con la sudorazione. La combinazione di sodio e magnesio, fornendo glucosio, aiuta a favorire l'assorbimento dei liquidi e ottimizzare l'idratazione.
- **Energia immediata e prolungata** – la combinazione di saccarosio e isomaltuloso è formulata per rilasciare energia in modo ottimale
- **Vitamine B** – vitamine del gruppo B, tra cui B1, B2 e niacina, importanti per la produzione di energia in quanto aiutano a convertire carboidrati, grassi e proteine in energia.
- **Protezione antiossidante** – le vitamine C ed E contribuiscono a proteggere l'organismo dagli effetti potenzialmente dannosi dei radicali liberi prodotti durante un'intensa attività fisica
- **Gusto rinfrescante, delicato e gradevole** – un sapore delicato senza dolcificanti, aromatizzanti o conservanti rende H<sup>3</sup>O Pro™ una bevanda isotonica ideale da consumare durante l'attività sportiva

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Lo sapevi che basta una perdita di solo il 2% dei liquidi durante l'esercizio o una lieve disidratazione per pregiudicare il rendimento fisico? La sudorazione durante l'attività fisica provoca la perdita di elettroliti essenziali (sali) come il sodio e il potassio determinando disidratazione e alcuni fenomeni come affaticamento, mal di testa o crampi muscolari.

Mantenere idratazione e livelli di energia nell'esercizio fisico è vitale. L'acqua da sola non basta, perché non contiene elettroliti o carboidrati. Per migliorare il rendimento, molti ricorrono a bibite isotoniche. H<sup>3</sup>O Pro™ è una bevanda per sportivi che non contiene dolcificanti, aromi o conservanti artificiali ed ha un gusto fresco e delicato.

### USO

Si consiglia di consumare 1 bustina (diluita in 500ml di acqua) per ogni ora di esercizio fisico intenso. Per atleti professionisti o comunque che svolgono seriamente un'attività fisica: una bustina prima e/o durante l'allenamento per mantenersi idratati e pieni di energie.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# ENERGIA. SEMPRE. OVUNQUE.



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE

## Informazioni nutrizionali

	Per 100 g	Per Compresa
Energia	206,1 kcal 890,5 kJ	9,3 kcal 40,1 kJ
Proteine	0 g	0 g
Carboidrati	8,2 g	0,37 g
Grassi	0 g	0 g
Caffeina	1600 mg	72 mg
Inositolo	578 mg	26 mg
L-Taurina	2222 mg	100 mg
Guaranà		
estr. frutto	1000 mg	45 mg
Vitamina C	1333 mg	60 mg*
Vitamina B1	31,1 mg	1,4 mg*
Vitamina B2	35,6 mg	1,6 mg*
Vitamina B3	400 mg	18 mg*
Vitamina B6	44,4 mg	2,0 mg*
Vitamina B12	22,2 µg	1,0 µg*
Biotina	3333 µg	150 µg*
Acido pantotenico	133 mg	6,0 mg*

\*100% Dose giornaliera raccomandata

### Ingredienti:

Acidificante: acido citrico; correttore di acidità: sodio bicarbonato; maltodestrina, aromi, L-aurina, caffeina, acido L-ascorbico, edulcoranti: Acesulfame K, Sucralosio; guaranà estratto frutto Paullinia cupana, inositolo, nicotinamide, agente di carica: sorbitolo; D-calcio pantotenato, piridossina cloridrato, riboflavina-5'-fosfato, sodio; tiamina mononitrato, D-biotina, cianocobalamina.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Energia, sport e fitness

Drink energetico effervescente, con ridotto apporto calorico, Liftoff® contiene Taurina, Guaranà e Caffeina, che aiutano a combattere la stanchezza e mantenere elevati livelli di attenzione e concentrazione.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Drink energetico effervescente a basso contenuto calorico (9 calorie a porzione)
- Contiene una miscela di guaranà e caffeina per aiutarti a mantenere elevati i livelli di attenzione e concentrazione
- Una porzione fornisce il 100% della RDA di vitamine del gruppo B, per favorire la produzione di energia



### PROVA ANCHE:

Skin Activator™, una linea di delicati prodotti ritarda-tempo con un complesso alla glucosamina che agisce su quelle zone della pelle maggiormente soggette all'invecchiamento.

- Una porzione fornisce il 100% della RDA di vitamina C, nota per le sue proprietà antiossidanti
- Compresse confezionate singolarmente per un'energia sempre a portata di mano
- Due gusti rinfrescanti: Arancia e Limone

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

In quei momenti della giornata in cui le energie vengono meno e hai bisogno di una carica in più o quando vuoi migliorare la concentrazione, Liftoff® è una soluzione gustosa e semplice da usare. Nel pratico formato in compresse effervescenti, Liftoff® ti consente di preparare un drink ipocalorico per avere una sferzata di energia sempre e ovunque.

### USO

Una o due compresse al giorno, da sciogliere nell'acqua.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# GUARANÀ

## Informazioni nutrizionali:

	per 100 g	per 4 compresse
Valore energetico	240,0 kcal 1003 kJ	9,8 kcal 40,9 kJ
Proteine	11,8 g	0,5 g
Carboidrati	37,2 g	1,5 g
Grassi	4,9 g	0,2 g
Guaranà	78,4 g	3200 mg
Caffeina	3,1 g	128,0 mg

## Ingredienti:

Polvere di semi di guaranà (78,4%), antiagglomeranti: calcio carbonato, acido stearico vegetale, sodio carbossimetilcellulosa, biossido di silicio e magnesio stearato vegetale; stabilizzanti: gomma di acacia e gomma di guar in polvere; agenti di rivestimento: idrossipropilmetil cellulosa, gomma lacca di grado alimentare, cellulosa microcristallina e acido stearico vegetale.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**



## Energia, sport e fitness

Le compresse di Guarana contengono caffeina derivata dal guaranà per favorire i livelli di attenzione ed alleviare la sensazione di stanchezza mentale.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Il guaranà, arbusto originario del Sud America, è usato da secoli dalle popolazioni indigene per le sue proprietà corroboranti e stimolanti
- Pratiche compresse, semplici da usare

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Ci sono momenti nella giornata in cui risulta più difficile concentrarsi. Quando subentra la stanchezza a livello mentale, diventa difficile rimanere vigili e attenti. Un'integrazione di guaranà può essere una buona soluzione per mantenere la mente vigile e pronta.

### USO

Da due a quattro compresse al giorno.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.



### PROVA ANCHE:

H<sub>3</sub>O Pro™, una bevanda isotonica innovativa dal gusto delicato e fresco per chi fa attività fisica.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# PRODUZIONE DI ENERGIA A LIVELLO CELLULARE



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE

## Informazioni Nutrizionali:

	per 2 compresse
Valore Energetico	1 kcal 4 kJ
Proteine	0 g
Carboidrati	0,22 g
di cui zuccheri	0 g
Grassi	0 g
di cui saturi	0 g
Fibre alimentari	0 g
Sodio	0,008 g
NADH	20 mg

### Ingredienti:

Agente di carica: D-mannitolo; stabilizzanti: cellulosa microcristallina, polivinilpolipirrolidone; NADH (nicotinamide adenina nucleotide ridotto, 8,6%), regolatore di acidità: bicarbonato di sodio; aroma menta naturale, antiagglomerante: sali di magnesio degli acidi grassi.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Energia, sport e fitness

QuickSpark gioca un ruolo importante nella produzione di energia a livello cellulare.

A base di NADH, primario enzima, di cui il corpo ha bisogno per funzionare al meglio, correlato alla produzione di energia.

Aiuta ad innescare il ciclo di produzione di ATP\*.

### PRINCIPALI BENEFICI

- Contiene una formula brevettata di NADH, che svolge un ruolo importante nella produzione di energia a livello cellulare
- NADH (nicotinamide adenina nucleotide ridotto), svolge un ruolo cruciale in molti processi dell'organismo
- Compresse orosolubili a rapido rilascio che si sciolgono rapidamente e velocemente
- Senza caffeina, zuccheri e calorie
- Senza coloranti né aromi artificiali

### PERCHÉ NE HAI BISOGNO?

Il tuo corpo ha bisogno di NADH per funzionare al meglio. Con il passare degli anni, la quantità di NADH presente nel corpo tende a diminuire, è possibile osservare gli effetti di questo processo nella fisiologica diminuzione dei livelli di energia. NADH svolge un ruolo importante nel ciclo di produzione di ATP; per questo motivo, maggiore è la quantità di NADH di cui il corpo è in possesso, maggiore sarà la quantità di ATP a disposizione delle cellule per funzionare al meglio.

### USO

Prendere due compresse al giorno, al bisogno. Da tenere sotto la lingua finché la singola compressa non si sia completamente dissolta. Per massimizzare l'efficacia si prega di non masticare le compresse.

\*ATP: adenosin trifosfato rappresenta la principale fonte di energia per le cellule.



### PROVA ANCHE

Formula 2 complesso multivitaminico per aiutare il tuo corpo a raggiungere i livelli consigliati di vitamine.

Il tuo distributore indipendente/incaricato alle vendite Herbalife:

# UNO SPORTIVO VERO LO É 24 ORE AL GIORNO

Si può praticare sport in tantissimi modi: amatorialmente o professionalmente, due volte a settimana o più volte al giorno. Ma si è sportivi veramente in un solo modo: adottando uno stile di vita che sia corretto in tutti i suoi aspetti. Comunque si pratichi lo sport, perché la singola seduta possa dare tutti i suoi potenziali benefici deve essere perciò immersa in uno stile di vita adeguato. Uno stile di vita corretto è principalmente creato dall'alimentazione, ma non solo da quella che precede la seduta di allenamento bensì da quella di tutti i giorni e di tutto il giorno.

Bisogna infatti rendersi conto che non si costruisce niente, o addirittura ci si può fare del male, se ci si alimenta più o meno bene solo in prossimità dell'allenamento o della gara. L'alimentazione di tutta la giornata dello sportivo è quindi un pilastro fondamentale della sua vita, dovendo infatti contribuire a creare le condizioni migliori per tutte le componenti dell'organismo. Solo in questo modo questo sarà pronto, prima dell'allenamento, per poter poi essere sollecitato al massimo durante lo stesso e, dopo l'allenamento, per recuperare al meglio, riparando anche i danni, ma soprattutto per permettergli di rispondere adeguatamente alle richieste che l'allenamento ha creato.

L'idratazione, con bevande poco concentrate (iso o ipo-toniche) e con scarso apporto calorico, ma comunque dotate di quantità adeguate ma non eccessive dei sali e delle vitamine più importanti, deve essere continua per tutto il giorno e non deve solo mirare a re-idratare un organismo ormai dis-idratato.

## REBUILD STRENGTH

Shake per il recupero a base di proteine con glutammina, BCAA e minerali

## PROLONG

Bevanda isotonica

Tutti i pasti devono sempre contenere tutti gli elementi nutritivi (proteine, carboidrati, lipidi, vitamine, fibre, vitamine, sali) in maniera bilanciata tra di loro. Le proteine devono possibilmente essere sia di origine vegetale che animale (di maggior valore biologico), avendo però cura che queste ultime siano assolutamente prive dei dannosi grassi animali.

Elementi che proteggono l'organismo dello sportivo dall'eccesso di stress ossidativo, immunitario e metabolico (ad es. alcune vitamine, come la C, alcuni minerali, come il Selenio, alcuni aminoacidi, come la Glutammina) devono essere sempre presenti nell'alimentazione quotidiana.

Chiaramente, il maggior fabbisogno energetico dell'attività deve comportare una proporzionale introduzione supplementare, prima e anche durante l'attività stessa, di quantità adeguate di energia "intelligente", sotto forma di diversi tipi di carboidrati a differente velocità di assorbimento che possano soddisfare tutte le richieste cellulari, meglio ancora se coadiuvate, per una migliore protezione dall'usura e risposta di costruzione strutturale, anche da un certo apporto proteico di supporto. In base al tipo di sport praticato, ad alto dispendio energetico totale o a grande intervento muscolare, il corpo deve avere a disposizione, dopo l'allenamento, quote più o meno importanti di carboidrati e di proteine, anche sotto forma di aminoacidi con caratteristiche differenti, tra cui gli speciali ramificati.

## A cura del Prof. Marco De Angelis

Membro del Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione

## REBUILD ENDURANCE

Preparato per bevanda con proteine e carboidrati

## FORMULA 1 PRO

Sostituto del pasto per il controllo del peso

## HYDRATE

Integratore Alimentare con Vitamine del Gruppo B e minerali



# FORMULA 1 PRO



**Ingredienti:** Proteine di latte (42,7 %), fruttosio, zucchero, olio di cartamo, fruttooligosaccaridi, destrina, addensanti (gomma di guar, gomma di xanthan, carragenina, pectina), L-glutamina, potassio fosfato, aromi, emulsionante (lecitina di soia), ossido di magnesio, cloruro di sodio, acido L-ascorbico, beta-carotene, fumarato ferroso, succo di mirtillo in polvere, succo di melograno in polvere, antiagglomerante (biossido di silicio), DL-alfa-tocoferolo, nicotinamide, prezzemolo in polvere, papaya frutto in polvere, ossido di zinco, calcio D-pantotenato, carbonato di manganese, antiossidanti (palmitato di ascorbico, alfatocoferolo), citrato rameico, colecalfiferolo, cloridrato di piridossina, cloridrato di tiamina, riboflavina, acido pteroilmonoglutammico, ioduro di potassio, selenito di sodio, D-biotina. CONTIENE LATTE E SOIA. PUÒ CONTENERE GLUTINE.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

Tutti i prodotti HERBALIFE24 sono sottoposti a Test per le sostanze vietate o dopanti affinché tu possa usarli in assoluta sicurezza.

## Informazioni nutrizionali

Una porzione: 2 misurini (26 g) Porzioni per contenitore: 20

	Per 100 g	Per porzione 26 g con 250 ml latte parzialmente scremato (1,5 % di grassi)	
Valore Energetico	366 kcal (1538 kJ)	219 kcal (915 kJ)	
Proteine	35,0 g	17,6 g	
Carboidrati	29,7 g	20,1 g	
di cui zuccheri	28,2 g	19,7 g	
Grassi	7,56 g	6,09 g	
di cui saturi	1,11 g	2,63 g	
acido linoleico	4,58 g	1,26 g	
Fibre alimentari	12,9 g	3,34 g	
Sodio	0,65 g	0,29 g	
<b>VITAMINE</b>		<b>% RDA*</b>	<b>% RDA*</b>
Vitamina A	1019 µg	127 %	300 µg 38 %
Vitamina D	6,94 µg	139 %	1,88 µg 38 %
Vitamina E	22,7 mg	189 %	6,0 mg 50 %
Vitamina C	137 mg	171 %	40,0 mg 50 %
Vitamina B1	1,20 mg	109 %	0,41 mg 38 %
Vitamina B2	0,25 mg	18 %	0,52 mg 38 %
Niacina	22,2 mg	139 %	6,0 mg 38 %
Vitamina B6	1,56 mg	111 %	0,53 mg 38 %
Folato	242 µg	121 %	75 µg 38 %
Vitamina B12	0 µg	0 %	1,08 µg 43 %
Biotina	38 µg	75 %	19 µg 38 %
Acido Pantotenico	5,19 mg	87 %	2,25 mg 38 %
<b>MINERALI</b>			
Calcio	555 mg	69 %	448 mg 56 %
Fosforo	535 mg	76 %	373 mg 53 %
Potassio	1350 mg	68 %	750 mg 38 %
Ferro	19,7 mg	141 %	5,25 mg 38 %
Zinco	10,8 mg	108 %	3,75 mg 38 %
Rame	1,33 mg	133 %	0,38 mg 38 %
Iodio	186 µg	124 %	56 µg 38 %
Selenio	79 µg	144 %	21 µg 38 %
Magnesio	422 mg	113 %	140,6 mg 38 %
Manganese	2,85 mg	143 %	0,75 mg 38 %
<b>AMMINOACIDI</b>			
L-Glutamina	3269 mg		850 mg

\* Razione Giornaliera Raccomandata

## Energia, sport e fitness

Prima dell'allenamento, scegli una nutrizione che ti dà sicurezza. Nutrizione bilanciata ricca di carboidrati, proteine, vitamine e minerali, Formula 1 Pro è un sostituto del pasto facile da preparare.

### PROPRIETÀ

- Proteine del latte per supportare lo sviluppo della massa magra
- Combinazione di carboidrati per un'energia immediata e prolungata
- Protezione antiossidante delle vitamine C, E
- Contiene L-Glutamina

### CHI HA BISOGNO DI FORMULA 1 PRO?

- Formula 1 Pro è per tutti
- Chi pratica sport nel tempo libero o chi ama la palestra e ha bisogno di un pasto sano e sicuro
- I professionisti impegnati che sono sempre in giro, ma fanno attività fisica per mantenersi in forma
- Atleti che devono controllare il peso e seguire una dieta equilibrata

### USO

Sostituisci 1 o 2 dei tre pasti principali giornalieri con altrettanti shake FORMULA 1 PRO

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# HYDRATE



## Informazioni nutrizionali

Una porzione: 1 stick pack (5,3 g) Porzioni per contenitore: 20

	Per 100 g	Per 5,3 g stick pack		
Valore Energetico	228 kcal (980 kJ)	12 kcal (52 kJ)		
Proteine	0,2 g	0 g		
Carboidrati	12,9 g	0,7 g		
di cui zuccheri	0 g	0 g		
Grassi	0 g	0 g		
di cui saturi	0 g	0 g		
Fibre alimentari	2,7 g	0,2 g		
Sodio	4,37 g	0,23 g		
<b>VITAMINE E MINERALI</b>		<b>% RDA*</b>		<b>% RDA*</b>
Vitamina C	1509 mg	1886 %	80 mg	100 %
Vitamina B1	3,02 mg	283 %	0,16 mg	15 %
Vitamina B2	3,96 mg	280 %	0,21 mg	15 %
Vitamina B12	6,98 µg	283 %	0,37 µg	15 %
Acido Pantotenico	17,0 mg	283 %	0,9 mg	15 %
Calcio	4057 mg	507 %	215 mg	27 %
Magnesio	1774 mg	473 %	94 mg	25 %

\* Razione Giornaliera Raccomandata

**Ingredienti:** Regolatori di acidità (acido citrico, fosfato dipotassico), aroma naturale di arancia, calcio carbonato, citrato trisodico, magnesio idrossido, sodio cloruro, sodio L-ascorbato, esaltatore di sapidità (potassio cloruro), edulcorante (sucralosio), calcio D-pantotenato, tiamina cloridrato, riboflavina, cianocobalamina.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

Tutti i prodotti HERBALIFE24 sono sottoposti a Test per le sostanze vietate o dopanti affinché tu possa usarli in assoluta sicurezza.

## Energia, sport e fitness

L'idratazione è fondamentale per la performance. Il reintegro degli elettroliti migliora l'assorbimento dei liquidi; in questo modo l'organismo è idratato e pronto a dare il meglio. Hydrate apporta meno di 1 g di zuccheri e contiene vitamine del gruppo B che supportano il metabolismo dei carboidrati. Sciolto nell'acqua è una soluzione perfetta per l'idratazione in qualsiasi momento.

### PROPRIETÀ

- Utile integrazione di Vitamine e Minerali, nutrienti fondamentali durante l'esercizio fisico.
- 100% della RDA della vitamina C antiossidante
- Contiene elettroliti
- Senza calorie, senza zuccheri
- Fonte di vitamine del gruppo B, tra cui la B1 e la B12, che favoriscono il metabolismo energetico

### CHI HA BISOGNO DI HYDRATE?

- Chiunque desideri un'idratazione con poche calorie
- Gli atleti durante un allenamento intenso
- Chiunque faccia attività fisica prima o dopo il lavoro
- Chi svolge lavori di fatica che richiedono sforzi prolungati durante la giornata

### USO

Usa HYDRATE per mantenere livelli di fluidi adeguati durante la giornata.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# PROLONG



## Informazioni nutrizionali

Una porzione: 4 misurini (60 g) Porzioni per contenitore: 15

	Per 100 g	Per porzione 60 g con 500 ml d'acqua		
Valore Energetico	375 kcal (1595 kJ)	224 kcal (951 kJ)		
Proteine	11,3 g	6,8 g		
Carboidrati	79,5 g	47,7 g		
di cui zuccheri	29,1 g	17,5 g		
Grassi	0,3 g	0,2 g		
di cui saturi	0,2 g	0,1 g		
Fibre alimentari	0 g	0 g		
Sodio	0,73 g	0,44 g		
<b>VITAMINE</b>		<b>% RDA*</b>		<b>% RDA*</b>
Vitamina C	134 mg	167 %	80 mg	100 %
Vitamina B1	1,38 mg	125 %	0,83 mg	75 %
Niacina	20,0 mg	125 %	12,0 mg	75 %
Vitamina B6	1,75 mg	125 %	1,1 mg	75 %
Vitamina B12	3,13 µg	125 %	1,88 µg	75 %
Biotina	62,5 µg	125 %	37,5 µg	75 %
Acido Pantotenico	7,5 mg	125 %	4,5 mg	75 %

\* Razione Giornaliera Raccomandata

**Ingredienti:** Maltodestrine, fruttosio, proteine isolate di siero del latte (12,5 %), regolatori di acidità (trisodio citrato, acido citrico, tricalcio citrato, tripotassio citrato, magnesio idrossido), esaltatore di sapidità (potassio cloruro), sodio L-ascorbato, sodio cloruro, trigliceridi a catena media, nicotinamide, aroma naturale di limone verde, calcio D-pantotenato, piridossina cloridrato, tiamina cloridrato, D-biotina, cianocobalamina.  
CONTIENE LATTE. PUÒ CONTENERE SOIA E UOVO.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

Tutti i prodotti HERBALIFE24 sono sottoposti a Test per le sostanze vietate o dopanti affinché tu possa usarli in assoluta sicurezza.

## Energia, sport e fitness

Prestare attenzione alla propria nutrizione è il primo passo per ottenere una performance al top. Con la sua duplice fonte di carboidrati, Prolong facilita l'utilizzo delle calorie e consente una performance prolungata. Le proteine di siero del latte agiscono come agente protettivo in quanto riducono la disgregazione muscolare durante lo sforzo protratto nel tempo. Prolong è comodo da usare ed ha un gusto gradevole e delicato.

### PROPRIETÀ

- **Supporto per la performance con carboidrati derivati da una duplice fonte, proteine e sodio**
- **Proteine per ottimizzare la sintesi proteica e coadiuvare il recupero muscolare**
- **Vitamine del gruppo B, tra cui la B1 e la B12, che favoriscono il metabolismo energetico**
- **100% della RDA della vitamina C che aiuta a proteggere dai danni da radicali liberi**
- **Formulazione isotonica per un efficiente assorbimento di carboidrati e liquidi**

### CHI HA BISOGNO DI PROLONG?

- Il triatleta impegnato nell'allenamento bici-corsa o durante la gara
- Il ciclista durante una sessione di allenamento di 4 ore
- Il nuotatore nell'allenamento mattutino
- Il calciatore durante l'allenamento o la partita
- Il professionista che svolge un lavoro che richiede sforzo fisico

### USO

Usa PROLONG durante un esercizio molto intenso o prolungato.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:



# REBUILD ENDURANCE



## Informazioni nutrizionali

Una porzione: 4 misurini (50 g) Porzioni per contenitore: 20

	Per 100 g	Per porzione 50 g con 250 ml d'acqua	
Valore Energetico	376 kcal (1600 kJ)	188 kcal (800 kJ)	
Proteine	20,0 g	10,0 g	
Carboidrati	72,0 g	36,0 g	
di cui zuccheri	34,2 g	17,1 g	
Grassi	0,76 g	0,38 g	
di cui saturi	0,50 g	0,25 g	
Fibre alimentari	0 g	0 g	
Sodio	0,46 g	0,23 g	
<b>VITAMINE E MINERALI</b>		<b>% RDA*</b>	<b>% RDA*</b>
Vitamina E	9,1 mg	76 %	4,6 mg 38 %
Vitamina C	160 mg	200 %	80 mg 100 %
Vitamina B1	0,84 mg	76 %	0,42 mg 38 %
Vitamina B2	1,06 mg	76 %	0,53 mg 38 %
Vitamina B6	1,06 mg	76 %	0,53 mg 38 %
Vitamina B12	1,9 µg	76 %	0,95 µg 38 %
Biotina	38 µg	76 %	19 µg 38 %
Acido Pantotenico	4,56 mg	76 %	2,3 mg 38 %
Ferro	12,6 mg	90 %	6,3 mg 45 %
<b>ALTRE SOSTANZE</b>			
L-Glutammina	7000 mg		3500 mg
L-Carnitina	1000 mg		500 mg
L-Isoleucina	560 mg		280 mg
L-Leucina	500 mg		250 mg
L-Valina	500 mg		250 mg

\* Razione Giornaliera Raccomandata

**Ingredienti:** Maltodestrine, fruttosio, zucchero, proteine del latte concentrato, L-glutammina, proteine isolate di siero del latte, aromi naturali, regolatore di acidità (tripotassio citrato), L-carnitina, sodio cloruro, L-isoleucina, L-leucina, L-valina, trigliceridi a catena media, sodio-L-ascorbato, addensante (gomma di guar), antiagglomerante (diossido di silicio), ferrico (III) pirofosfato, DL-alpha tocoferolo, calcio-D-pantotenato, piridossina cloridrato, tiamina cloridrato, riboflavina, D-biotina, cianocobalamina. CONTIENE LATTE. PUÒ CONTENERE SOIA E UOVO.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

Tutti i prodotti HERBALIFE24 sono sottoposti a Test per le sostanze vietate o dopanti affinché tu possa usarli in assoluta sicurezza.

## Energia, sport e fitness

Per recuperare dopo un'attività ad elevata intensità aerobica occorre reintegrare il glicogeno e rigenerare le fibre muscolari. Rebuild Endurance contiene una sapiente combinazione di carboidrati che agevolano il reintegro del glicogeno. La miscela selezionata di proteine derivate dal latte, glutammina e L-Carnitina coadiuva il recupero muscolare e supporta il sistema immunitario. Le proteine di siero del latte, creano una condizione favorevole ad uno sviluppo muscolare rapido e prolungato.

### PROPRIETÀ

- Favorisce il reintegro di glicogeno e il recupero muscolare dopo ogni allenamento, specie se ad elevata intensità aerobica.
- Formulata per coadiuvare il recupero grazie a una combinazione unica di carboidrati- proteine che supporta il reintegro del glicogeno nei muscoli e la rigenerazione muscolare nella cruciale fase post-esercizio

- **L-Glutammina per supportare il sistema immunitario, sottoposto a stress dall'attività fisica**
- **Contiene l'aminoacido L-Carnitina per coadiuvare il metabolismo muscolare e il recupero dopo l'esercizio**

### CHI HA BISOGNO DI REBUILD ENDURANCE?

- Chi fa corsa campestre, dopo un allenamento sugli 8 chilometri
- Il ciclista, dopo un allenamento in salita
- Il calciatore, dopo l'allenamento o la partita
- Il triatleta, dopo una lunga seduta di allenamento

### USO

Usa REBUILD ENDURANCE subito dopo un'attività ad elevata intensità aerobica.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# REBUILD STRENGTH



## Informazioni nutrizionali

Una porzione: 5 misurini (50 g) Porzioni per contenitore: 20

	Per 100 g	Per porzione 50 g con 250 ml d'acqua		
Valore Energetico	376 kcal (1600 kJ)	188 kcal (800 kJ)		
Proteine	50,8 g	25,4 g		
Carboidrati	36,2 g	17,6 g		
di cui zuccheri	33,6 g	16,8 g		
Grassi	3,0 g	1,5 g		
di cui saturi	1,62 g	0,81 g		
Fibre alimentari	1,5 g	0,75 g		
Sodio	0,46 g	0,23 g		
<b>VITAMINE E MINERALI</b>		<b>% RDA*</b>		<b>% RDA*</b>
Vitamina E	9,1 mg	76 %	4,6 mg	38 %
Vitamina C	160 mg	200 %	80 mg	100 %
Vitamina B1	0,84 mg	76 %	0,42 mg	38 %
Vitamina B2	1,06 mg	76 %	0,53 mg	38 %
Vitamina B6	1,06 mg	76 %	0,53 mg	38 %
Vitamina B12	1,9 µg	76 %	0,95 µg	38 %
Biotina	38 µg	76 %	19 µg	38 %
Acido Pantotenico	4,56 mg	76 %	2,3 mg	38 %
Ferro	12,6 mg	90 %	6,3 mg	45 %
<b>AMMINOACIDI</b>				
L-Glutammina	3400 mg		1700 mg	
L-Isoleucina	3000 mg		1500 mg	
L-Leucina	2600 mg		1300 mg	
L-Valina	3000 mg		1500 mg	

\* Razione Giornaliera Raccomandata

**Ingredienti:** Proteine del latte concentrate, proteine concentrate di siero del latte, fruttosio, zucchero, cacao magro in polvere, L-glutammina, proteine isolate di siero del latte, maltodestrine, aroma naturale, sodio cloruro, regolatore di acidità (trisodio citrato), caseinati di calcio, trigliceridi a catena media, L-leucina, sodio L-ascorbato, L-isoleucina, L-valina, addensante (gomma di guar), ferrico (III) pirofosfato, DL-alpha tocoferolo, nicotinamide, calcio D-pantotenato, piridossina cloridrato, tiamina cloridrato, riboflavina, D-biotina, cianocobalamina. CONTIENE LATTE. PUÒ CONTENERE SOIA E UOVO.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

Tutti i prodotti HERBALIFE24 sono sottoposti a Test per le sostanze vietate o dopanti affinché tu possa usarli in assoluta sicurezza.

## Energia, sport e fitness

Promuove la crescita della massa magra con 25 g di proteine di qualità derivate dal latte. La miscela selezionata di proteine derivate dal latte crea una condizione favorevole ad una crescita muscolare rapida e prolungata. Gli aminoacidi a catena ramificata (BCAA) supportano il metabolismo muscolare dopo l'allenamento della forza e della resistenza.

### PROPRIETÀ

- Favorisce il recupero e la crescita muscolare dopo attività fisica, specie se anaerobica
- Apporta 25g a porzione di proteine di qualità derivate dal latte, oltre a L-Glutammina e aminoacidi a catena ramificata (BCAA)
- Ferro per supportare la formazione di globuli rossi e il trasporto di ossigeno ai tessuti dell'organismo
- BCAA per favorire la sintesi proteica nei muscoli e più rapidi tempi di recupero dopo l'esercizio
- Elevato apporto di proteine e carboidrati per fornire aminoacidi ai muscoli affaticati dopo l'esercizio

### CHI HA BISOGNO DI REBUILD STRENGTH?

- Chi fa pesistica in palestra
- Chi pratica CrossFit, dopo l'allenamento
- Il calciatore che deve sviluppare la massa magra
- Chiunque abbia bisogno di un elevato apporto di proteine

### USO

Usa REBUILD STRENGTH subito dopo un'attività ad elevato sforzo muscolare.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# PRODOTTI PER ESIGENZE SPECIFICHE

Ogni sistema del nostro organismo  
ha esigenze nutrizionali specifiche.  
Per un'azione mirata, scopri le soluzioni  
Herbalife per esigenze specifiche



## PRODOTTI PER ESIGENZE SPECIFICHE



È importante assumere ogni giorno il giusto equilibrio di nutrienti essenziali, ma ognuno di noi ha esigenze nutrizionali diverse. Queste variano non solo tra uomini e donne, ma anche con l'avanzare dell'età.

I prodotti Herbalife per esigenze specifiche sono concepiti come integrazione a una dieta varia ed equilibrata associata ad uno stile di vita sano e attivo.

In questa sezione troverai prodotti che possono aiutarti a soddisfare specifiche necessità: migliorare la digestione, rafforzare il sistema immunitario, supportare il sistema cardiovascolare o, più in generale, per una maggiore sensazione di benessere.

### I prodotti per esigenze specifiche apportano nutrienti essenziali per promuovere benessere e vitalità

#### Migliore digestione.

Prodotti concepiti per depurare l'organismo coadiuvando la digestione e il naturale processo di eliminazione delle scorie

- **Aloe Concentrato alle erbe** – dona all'acqua un gusto rinfrescante che può stimolarti a bere di più e raggiungere così l'apporto raccomandato di 2 litri di acqua al giorno.
- **Aloe Max** – contiene il 98% di puro gel di aloe; certificato IASC.

#### Benessere sistema immunitario:

Non sempre riusciamo a garantire all'organismo gli antiossidanti di cui ha bisogno per l'efficienza delle difese immunitarie.

- **RoseOx** – Contiene rosmarino, erba dalle proprietà antiossidanti che aiuta a proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi
- **Prelox Blue** – 4 compresse forniscono il 100% dell'apporto giornaliero raccomandato di vitamina E, noto antiossidante dall'azione protettiva

#### Benessere del sistema cardiovascolare:

- **Herbalifeline®** – Contribuisce al benessere del sistema cardiovascolare grazie alle comprovate virtù degli acidi grassi essenziali omega 3 (EPA e DHA)
- **Niteworks®** – Contiene L-arginina, un aminoacido essenziale. Se assunto nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, può promuovere la produzione di ossido nitrico, importante per favorire la circolazione del sangue

# PRODOTTI PER ESIGENZE SPECIFICHE

## I vantaggi della nutrizione per esigenze specifiche con Herbalife

I prodotti di elevata qualità che Herbalife offre soddisfano molteplici esigenze nutrizionali nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

**Una gamma vasta** – Desideri dare una sferzata di energia alla tua giornata o vuoi colmare carenze nutrizionali dovute a uno stile di vita stressante? I prodotti Herbalife per esigenze specifiche hanno proprio questo obiettivo: soddisfare specifiche

necessità nutrizionali per mantenere l'organismo in forma e pieno di vitalità.

**Prodotti formulati scientificamente** – Sviluppati e realizzati in collaborazione con gli scienziati e gli esperti nutrizionisti di fama internazionale che compongono il Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione; puoi fidarti della qualità e dell'efficacia dei prodotti Herbalife.

## “So bene che il pesce fresco fa bene, ma proprio non riesco a mangiarlo due volte la settimana!”

*Le ricerche dimostrano che molte diete occidentali sono carenti di acidi grassi essenziali (AGE) come gli omega 3. Gli acidi grassi omega 3 sono definiti 'essenziali' perché il corpo umano non è capace di produrli e quindi deve procurarseli da fonti alimentari come pesce, semi di lino, frutta e verdura.*

**Sono davvero tante le virtù benefiche degli acidi grassi omega 3. È risaputo che possono favorire il benessere del sistema cardiovascolare se sono associati a:**

- Una dieta varia ed equilibrata
- Esercizio fisico e buona idratazione
- Basso apporto di sale e grassi saturi
- Niente fumo

Se mangiare pesce due o tre volte la settimana risulta difficile o sgradito, un integratore alimentare di omega 3 può essere una buona soluzione.



## “Come deve cambiare la dieta con l'avanzare dell'età?”

Invecchiando il corpo cambia e con esso anche le sue esigenze nutrizionali. Consumare cibi ricchi di fibre, grassi buoni e calcio (specie le donne) è fondamentale.

- Le fibre assumono particolare importanza in età avanzata perché favoriscono la regolarità e il benessere dell'intestino
- Prenditi cura del tuo sistema cardiovascolare consumando cibi ricchi di acidi grassi omega 3 e dell'aminoacido L-arginina, che può contribuire a migliorare la circolazione
- Con il passare degli anni la densità ossea diminuisce, specie nelle donne.



Si consiglia un apporto giornaliero di 800mg circa di calcio per mantenere le ossa forti e sane

## PRODOTTI PER ESIGENZE SPECIFICHE

***“Faccio fatica a seguire tutti i giorni una nutrizione sana. Herbalife può aiutarmi?”***



*Ormai quasi tutti sanno quanto è importante mangiare frutta e verdura ogni giorno per combattere i radicali liberi e supportare le difese immunitarie. Una dieta quotidiana varia ed equilibrata deve apportare abbastanza vitamine e antiossidanti per contrastare l'accumulo di radicali liberi. Tuttavia, determinate abitudini di vita, stress, inquinamento, fumo, qualità scadente dei cibi possono aumentare la produzione di radicali liberi e consumare subito gli antiossidanti e le vitamine che l'organismo riceve.*

**In Herbalife abbiamo formulato una serie di prodotti mirati contenenti ingredienti come vitamina C ed E, betacarotene, selenio e rosmarino, tutte sostanze che supportano il sistema immunitario nella lotta contro i radicali liberi. Ricorda, però, che gli integratori supportano, non sostituiscono, una dieta varia ed equilibrata e che è importante fare regolare esercizio fisico e garantire un adeguato apporto di liquidi.**

# INTEGRATORE DI OMEGA 3



## Informazioni nutrizionali

	per 100 g	per 1 capsula
Valore Energetico	616 kcal 2576 kJ	5,0 kcal 20,9 kJ
Proteine	25,6	0,208 g
Carboidrati	0 g	0 g
Grassi	50,4 g	0,409 g
di cui Saturi	9,6 g	0,078 g
polinsaturi	29,1 g	0,236 g
di cui EPA	14,1 g	0,114 g
DHA	9,3 g	0,075 g

### Ingredienti:

Complesso lipidico di origine marina (miscela di olii di pesce), gelatina alimentare, agente di resistenza: glicerolo; antiossidante: miscela di tocoferoli; olio di timo, olio di chiodi di garofano, olio di menta, aroma vaniglia.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Prodotti per esigenze specifiche

Herbalifeline® è un integratore di acidi grassi Omega 3 che promuovono il benessere del sistema cardiovascolare. Sotto forma di capsule facili da ingoiare e senza alcun retrogusto di pesce, Herbalifeline® è un'ottima soluzione per chi ha difficoltà a consumare la razione consigliata di pesce (almeno due volte la settimana)

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Herbalifeline® contiene le fonti di acidi grassi Omega 3, EPA e DHA, che contribuiscono a supportare il benessere del sistema cardiovascolare nell'ambito di una dieta bilanciata e variata
- Herbalifeline® contiene oli essenziali derivati da timo, menta piperita e chiodo di garofano per ridurre al minimo il retrogusto di pesce



### PROVA ANCHE:

Niteworks® contiene L-arginina e aiuta a promuovere una buona circolazione sanguigna nell'ambito di una dieta sana.

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Per il benessere del sistema cardiovascolare, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) raccomanda per gli adulti un apporto giornaliero di 250g di acidi grassi omega 3. Le ricerche hanno dimostrato che in genere le diete occidentali sono carenti di omega 3, spesso perché l'odore e il sapore di pesce risultano sgraditi. Un'integrazione di omega 3 può costituire un modo ideale per garantire un adeguato apporto senza il retrogusto di pesce.

### USO

1-3 capsule tre volte al giorno, preferibilmente insieme ai pasti.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# NUTRIZIONE PER IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE



## Informazioni Nutrizionali

	per 100 g	di 5 g	% R.D.A.*
Valore energetico	400,0 kcal 1673,6 kJ	20,0 kcal 83,7 kJ	-
Proteine	0 g	0 g	-
Carboidrati	60,0 g	3,0 g	-
Grassi	3,0 g	0,2 g	-
Vitamina C	2800,0 mg	140,0 mg	233 %
Vitamina E	600,0 mg	30,0 mg	300 %
Acido folico	6000,0 mcg	300,0 mcg	150 %
L-Arginina	40,0 g	2,0 g	-
L-Citrullina	10,0 g	0,5 g	-
L-Taurina	6,0 g	0,3 g	-
Olio essenziale di melissa	1000,0 mg	50,0 mg	-

\* Razione Giornaliera Raccomandata

### Ingredienti:

L-arginina, acidificante: acido citrico; aroma naturale di limone, L-citrullina, L-taurina, acido L-ascorbico, d-alfa tocoferolo, melissa foglie olio essenziale (Melissa officinalis), acido pteroil-monoglutamico, edulcorante: sucralosio in polvere; antiagglomerante: biossido di silicio.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Prodotti per esigenze specifiche

Niteworks® contiene L-arginina, un aminoacido essenziale. Se assunto nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, può promuovere la produzione di ossido nitrico favorendo la circolazione sanguigna.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Contiene L-arginina, che può aiutare a migliorare i livelli di ossido nitrico, importante per favorire la circolazione sanguigna
- Niteworks® contiene le vitamine C ed E, antiossidanti che aiutano a proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi
- Niteworks® è un prodotto cardine delle Soluzioni Herbalife per il benessere del sistema cardiovascolare
- Formulato dal membro del Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione e Premio Nobel\* Louis Ignarro Ph.D.



### PROVA ANCHE:

Herbalifeline®, contiene 2 fonti di acidi grassi omega 3 (EPA e DHA) per favorire il benessere del sistema cardiovascolare.

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Le ricerche indicano che l'ossido nitrico, un gas presente in natura, promuove la circolazione cardiovascolare se associato ad una dieta variata ed equilibrata e a regolare esercizio fisico

### USO

Sciogliere due misurini (9 g) di Niteworks® polvere in 250ml d'acqua o succo di frutta. Assumere il prodotto prima di andare a letto. Niteworks® offre nutrizione ed è indicato soprattutto per chi ha più di 30 anni.

\* La Nobel Foundation non è associata ad Herbalife e non partecipa alla revisione, approvazione o promozione dei prodotti Herbalife.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:



# INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ROSMARINO



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**

#### Ingredienti per compressa:

Estratto di rosmarino *Rosmarinus officinalis* foglia (500,0 mg), carbonato di calcio, cellulosa microcristallina, antiagglomeranti: acido stearico, sodio carbossimetil cellulosa, biossido di silicio e magnesio stearato; estratto di curcuma *Curcuma longa* radice (50,0 mg), estratto di broccoli *Brassica oleracea* var. botrytis foglia (13,3 mg), estratto di cavolfiore *Brassica oleracea* var. botrytis fiore (13,3 mg), estratto di cavolo cappuccio *Brassica oleracea* var. botrytis foglia (13,3 mg), estratto di carota *Daucus carota* radice (10,0 mg), maltodestrina, addensanti: gomma di acacia; estratto di pomodoro *Lycopersicon esculentum* (10,0 mg), agenti di rivestimento: sodio carbossimetil cellulosa e glicerolo; foglie di salvia in polvere *Salvia officinalis* L. (5,0 mg), chiodi di garofano in polvere *Syzygium aromaticum* L. (5,0 mg).

\*Herbs dried and powdered.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Prodotti per esigenze specifiche

RoseOx contiene rosmarino, erba nota per le sue proprietà antiossidanti, che può aiutare a proteggere dai danni dei radicali liberi.

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Contiene rosmarino, un'erba le cui proprietà antiossidanti sono note all'uomo da tempo per proteggere le cellule dai danni dei radicali liberi
- Pratico: da 1 a 3 compresse al giorno per godere delle benefiche proprietà antiossidanti del rosmarino

#### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Una dieta varia ed equilibrata, che comprende da 5 a 7 porzioni di frutta e verdura al giorno, aiuta a garantire un adeguato apporto di antiossidanti. In caso di carenze alimentari, un integratore alimentare come RoseOx può aiutarti a raggiungere più facilmente l'apporto di antiossidanti.

#### USO

Da 1 a 3 compresse al giorno, preferibilmente insieme ai pasti.



#### PROVA ANCHE:

Formula 2 Complesso Multivitaminico contiene più di 20 vitamine e minerali essenziali per raggiungere più facilmente i livelli di assunzione giornalieri raccomandati.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# PRELOX BLUE

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**



## Informazioni Nutrizionali:

	per 100 g	per 2 compresse
Valore energetico	352 kcal 1472 kJ	5,24 kcal 21,92 kJ
Proteine	51,8 g	0,772 g
Carboidrati	33,2 g	0,494 g
Grassi	1,21 g	0,018 g
L-Arginina	53,7 g	0,8 g
L-Taurina	6,72 g	0,1 g
Pycnogenol	2,69 g	0,04 g
Vitamina E	335,6 mg	5 mg *

\* 50% RDA

### Ingredienti:

L-arginina HCL, addensanti: cellulosa microcristallina, sodio carbossimetilcellulosa e gomma arabica; L-aurina, pycnogenol®(Pinus maritima), agenti di rivestimento: sodio carbossimetilcellulosa e lecitina di soia; amido, antiagglomeranti: magnesio stearato e biossido di silicio; acido aspartico, destrosio, destrina, di-alfa tocoferolo acetato, colorante: biossido di titanio, blu brillante e carminio.

Per informazioni nutrizionali aggiornate si prega di fare riferimento a quanto riportato in etichetta di prodotto.

## Prodotti per esigenze specifiche

**Integratore alimentare con antiossidanti e aminoacidi per aiutare a ridurre gli effetti dell'invecchiamento e donare benessere e vitalità.**

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Formulato appositamente per migliorare il livello di vitalità
- 4 compresse forniscono il 100% dell'apporto giornaliero raccomandato di vitamina E, noto antiossidante dall'azione protettiva che, in sinergia con gli straordinari effetti benefici del Pycnogenolo - sostanza estratta dalla corteccia del pino marittimo francese - è in grado di aiutare il corpo a fronteggiare gli effetti negativi dei radicali liberi.
- Valido aiuto per contrastare gli effetti dannosi dei radicali liberi



### PROVA ANCHE...

RoseOx un'integratore alimentare a base di rosmarino, noto per le sue proprietà antiossidanti

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Lo stress della vita moderna e il processo di invecchiamento aumentano la produzione di radicali liberi, i quali giocano un ruolo fondamentale nella riduzione dei livelli di benessere. Prelox Blue™ è stato ideato per aiutarti a contrastare la produzione di radicali liberi e migliorare di conseguenza il livello di vitalità e benessere.

### USO

2 compresse due volte al giorno

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# NUTRIZIONE ESTERNA

Avere un bell'aspetto è importante  
quanto raggiungere il benessere fisico.  
La Linea Herbalife per la Nutrizione  
Esterna offre soluzioni per ogni esigenza.



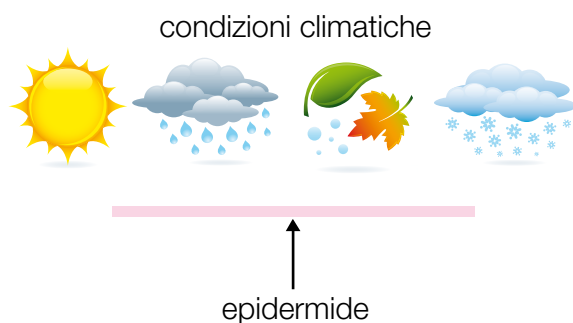
## NUTRIZIONE ESTERNA

Condurre una vita sana e attiva non influisce solo sul benessere interno ma si riflette anche sull'aspetto esteriore. Consistenza e tono della pelle dicono molte cose di noi: il benessere generale, l'età e persino il nostro stile di vita, quindi è importante mantenere una pelle dall'aspetto sano.

Adeguate apporto di nutrienti e idratazione, attività fisica e riposo sono tutti fattori essenziali per il benessere della pelle. L'aspetto esterno è la prima cosa che gli altri notano ed è quindi importante prendersi cura dall'esterno tanto quanto dall'interno. Spesso avere una pelle dall'aspetto sano si riflette positivamente anche sul nostro umore!

### L'importante ruolo della pelle

La pelle è l'organo più esteso del corpo ed è composta da due strati principali: l'epidermide e il derma. L'epidermide costituisce lo strato più esterno ed è resistente, impermeabile e protettiva. Il derma, lo strato inferiore, è più spesso dell'epidermide e conferisce forza ed elasticità alla pelle.



Una delle funzioni principali della pelle è quella di fare da barriera protettiva contro fattori atmosferici e inquinamento ambientale. È importante nutrire la pelle e coadiuvare questa sua funzione protettiva, sia per l'uomo che per la donna.

### Capelli e proteine

Nutrienti e corretta alimentazione sono importanti sia per la pelle, che per i capelli. Una delle componenti principali dei capelli è una proteina (la cheratina), quindi non deve sorprendere se per mantenere i capelli sani è necessario un adeguato apporto proteico.



## Herbalife: una soluzione per ogni esigenza

- **NouriFusion®** Linea multivitaminica per il trattamento di base dell'epidermide con vitamine A, C ed E. Disponibile nelle formulazioni per pelli normali e/o a tendenza secca e per pelli normali e/o a tendenza grassa.
- **La tecnologia Skin Activator™** sfrutta un complesso di ingredienti a base di glucosamina per la ricostituzione del collagene e per favorire il rinnovamento dell'epidermide. Una linea di prodotti anti-età che ti aiuta a sentirti e ad apparire più giovane.
- **Radiant C®** Prodotti rinfrescanti per la pelle ed il corpo ricchi di vitamina C per aiutare a rivitalizzare la pelle.
- **Cura del corpo: Body Buffing Scrub e Body Contouring Creme** Due prodotti per migliorare consistenza ed elasticità della pelle delle gambe.
- **Herbal Aloe** Una linea di prodotti per la cura quotidiana di capelli e corpo adatta a tutta la famiglia. Tutte le proprietà lenitive dell'aloè.
- **Profumi** Fragranze fresche, sensuali e senza tempo per lui e per lei.

# NUTRIZIONE ESTERNA

## I vantaggi della Nutrizione Esterna con Herbalife

Ogni individuo è unico e quindi ha bisogno di prodotti di nutrizione esterna pensati appositamente per le sue specifiche esigenze. Herbalife, avvalendosi dell'esperienza maturata nel campo della nutrizione, ha realizzato una gamma di prodotti adatti a tutti e in grado di aiutare a promuovere il benessere della pelle.

- **Soluzioni mirate per tutte le età** – Donne e uomini, giovani o over 50, tutti devono adattare il trattamento di cura della pelle alle esigenze individuali. Con le linee Herbalife di nutrizione esterna puoi scegliere i migliori prodotti adatti a te e alla tua pelle, tutti i giorni.
- **La competenza nutrizionale Herbalife al servizio della nutrizione esterna** – Azienda leader nel campo della nutrizione, Herbalife ha messo a frutto la sua grande esperienza nel formulare prodotti per pelle, corpo e capelli. Prodotti di qualità formulati scientificamente, che contengono nutrienti essenziali per la pelle come le vitamine A, C, ed E, glucosamina e aloe vera per nutrire la pelle e donarle un aspetto meraviglioso.

**“Come faccio a sapere che tipo di pelle ho?  
A me sembra di tipo normale, anche se risulta  
sensibile ad alcuni prodotti. Cosa devo usare?”**

*Puoi determinare il tuo tipo di pelle osservando tono e consistenza dell'area intorno agli occhi, sulle guance e sulla zona a T.*

### **Pelle normale**

Al tatto risulta liscia, compatta e uniforme. Idratata adeguatamente, non mostra zone oleose.

### **Pelle normale e/o a tendenza secca**

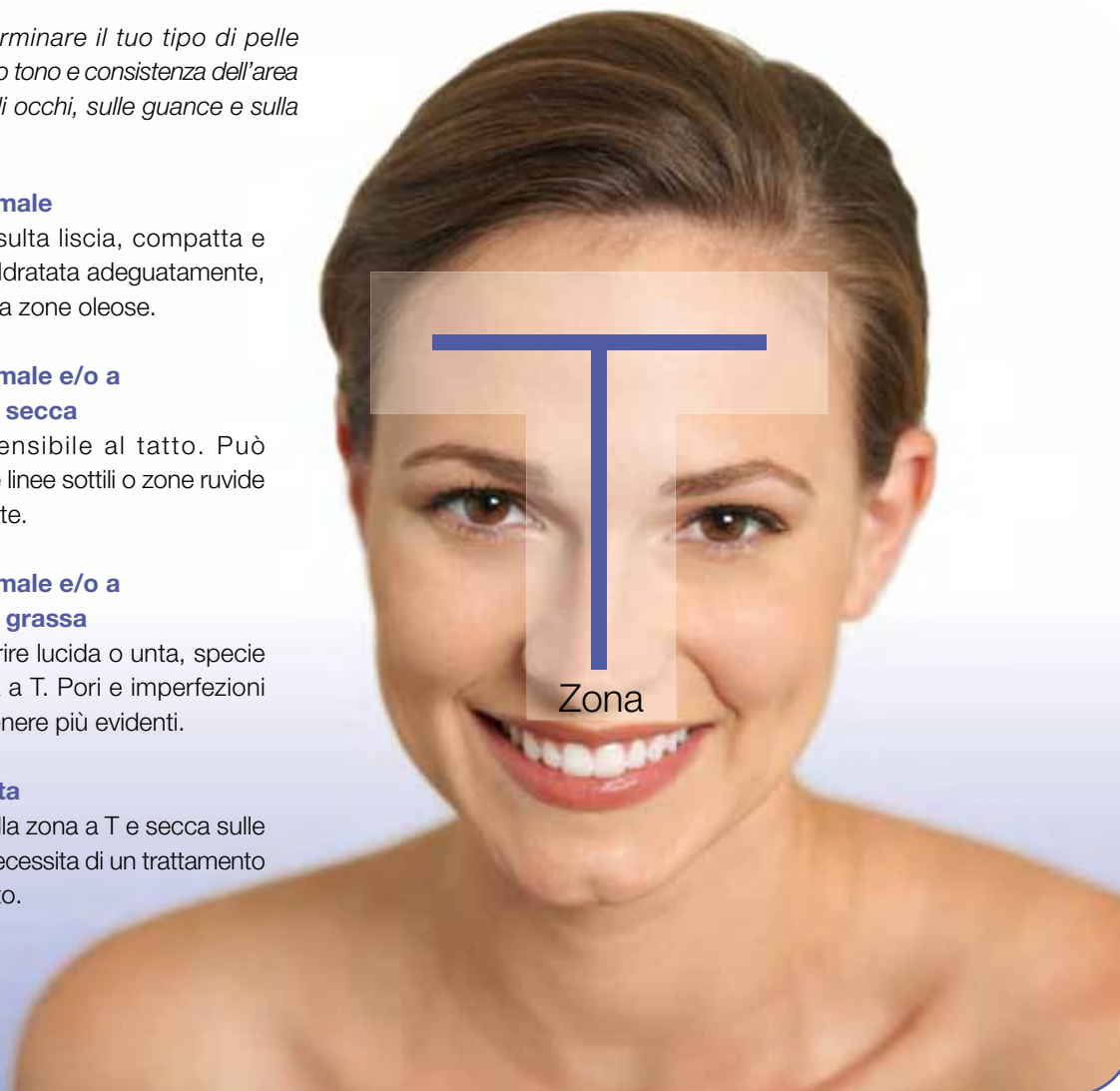
Tesa e sensibile al tatto. Può presentare linee sottili o zone ruvide e screpolate.

### **Pelle normale e/o a tendenza grassa**

Può apparire lucida o unta, specie nella zona a T. Pori e imperfezioni sono in genere più evidenti.

### **Pelle mista**

Oleosa nella zona a T e secca sulle guance, necessita di un trattamento diversificato.



# NUTRIZIONE ESTERNA

## *Il tuo regime di cura della pelle*

Le tre azioni quotidiane – detergere, tonificare e idratare – sono alla base di un buon regime di cura della pelle. Questa routine da compiere due volte al giorno richiede solo pochi minuti e non solo serve a mantenere l'epidermide pulita, sana e splendente, ma favorisce anche tonicità e benessere di muscoli e tessuti nel più profondo strato del derma. Una volta presa l'abitudine di detergere, tonificare e idratare mattina e sera, puoi aggiungere gradualmente altri prodotti come una maschera dermo-purificante, una crema notte rigenerante e una crema esfoliante per il viso.

## *Cura del corpo*

Mantieni la pelle liscia, elastica e idratata introducendo nella tua quotidianità alcuni prodotti base per il corpo. Il corpo trae grande giovamento da un'idratazione quotidiana, specie dopo il bagno o la doccia. Un prodotto idratante per il corpo che abbia anche un fattore di protezione solare (SPF) può essere utile per mantenere la pelle idratata e protetta, soprattutto nelle zone esposte al sole. L'uso di una crema levigante per il corpo una o due volte la settimana aiuta ad accelerare il naturale processo di esfoliazione della pelle, mantenendola liscia e morbida.



## *Cura della pelle per l'uomo*

È importante che anche gli uomini si prendano cura della propria pelle. In genere l'uomo ha una cute più grassa e pori più dilatati rispetto alla donna e quindi dovrebbe provvedere a detergere e idratare l'epidermide giornalmente. Inoltre, la rasatura quotidiana priva la pelle di importanti sostanze oleose. L'idratazione contribuisce a ristabilire una condizione di equilibrio e riduce l'insorgere di irritazioni cutanee talvolta causate dalla rasatura.

L'idratazione, poi, è particolarmente consigliata se si fa uso di dopobarba, che in genere contengono alcol ed hanno un effetto disidratante sulla pelle. Anche gli esfolianti per il viso sono raccomandabili perché aiutano a contrastare gli effetti della rasatura rimuovendo le cellule cutanee secche e alleviando il fastidio dei peli incarniti.

In conclusione, indipendentemente dal tipo di pelle, la pulizia e l'idratazione quotidiane mantengono i pori liberi e donano alla pelle un aspetto sano e gradevole.

**Ricorda:** Quando decidi di apportare dei cambiamenti al regime di cura della pelle, introduci gradualmente un prodotto alla volta. In questo modo permetti alla pelle di adattarsi alla nuova concentrazione di nutrienti che riceve – un po' come quando si fanno dei cambiamenti nella dieta.

*“La mia pelle risente molto delle condizioni climatiche, dei cambi di stagione, ecc. C’è un modo per ridurre questi effetti?”*



Agenti ambientali come l’esposizione al sole, il vento, l’aria condizionata e l’inquinamento influiscono sull’aspetto della pelle, ma è quasi impossibile evitare questo genere di situazioni. Di conseguenza, è importante cercare di proteggere l’epidermide e, dove possibile, ridurre al minimo l’esposizione a questi agenti.

**Luce solare** – fa bene alla pelle ma può anche danneggiarla. La luce solare è essenziale perché stimola l’organismo a produrre vitamina D. Tuttavia, è importante proteggere l’epidermide da un’esposizione eccessiva ai raggi UVA e UVB. I raggi UV (ultravioletti) possono essere causa di rughe, invecchiamento precoce e ustioni.

Poiché gli effetti del sole sulla pelle non sono visibili, gli esperti consigliano di usare un prodotto che protegga sia dai raggi UVA che dai raggi UVB con almeno un fattore di protezione 15 durante tutto l’anno, non solo nei giorni di sole.



**Dieta e stile di vita** – ciò che mangiamo produce effetti sulla nostra pelle. Una dieta ricca di nutrienti essenziali derivati da un’ampia varietà di cibi è importante per contrastare gli effetti dei radicali liberi, che danneggiano e invecchiano la pelle.

Fattori legati allo stile di vita come un eccessivo consumo di alcol e il fumo hanno effetti negativi sulla pelle. L’eccesso di alcol può ridurre il grado di idratazione, mentre l’esposizione al fumo di sigaretta priva la pelle di ossigeno, rendendola spenta e accentuando le linee sottili. È importante mantenere la pelle elastica e idratata bevendo liquidi in abbondanza. E poiché le cellule della pelle si rigenerano durante la notte, è fondamentale assicurare all’organismo un sonno di qualità: quando siamo stanchi, anche la pelle appare stanca.

**Invecchiamento** – con l’avanzare degli anni, il livello di collagene diminuisce naturalmente, provocando una perdita di quella compattezza che dà alla pelle un aspetto giovanile. L’epidermide inoltre può diventare più secca, perché le ghiandole sebacee, incaricate di produrre sostanze oleose, sono meno attive.

Difenditi dagli agenti ambientali e dal naturale processo di invecchiamento adottando un buon regime di cura della pelle, che può contribuire a migliorare consistenza, tono e aspetto della cute.

## NUTRIZIONE ESTERNA

***“I miei capelli sono sempre secchi e fragili. Ho provato diversi prodotti, ma non c’è verso di ottenere risultati soddisfacenti. Aiuto!”***



Una delle lamentele più frequenti riguardano i capelli secchi, danneggiati e fragili.

Per ridare ai capelli un aspetto sano è importante iniziare dalla dieta. Segui un piano alimentare vario ed equilibrato che comprenda un apporto giornaliero di proteine magre. Le proteine svolgono un ruolo notevole nella crescita e nello stato di salute dei capelli. Anche assumere le vitamine e i minerali essenziali, compreso l'oligoelemento zinco, favorisce un migliore aspetto dei capelli.

È possibile che l'aridità dei capelli sia dovuta al fatto che i follicoli piliferi non producono sebo a sufficienza. Cerca di consumare abbastanza acidi grassi essenziali per aumentare la produzione di sebo nel cuoio capelluto. Cibi come salmone, olive, noci e semi di lino sono ottime fonti di acidi grassi essenziali.

I capelli danneggiati sono fragili e si spezzano facilmente. Alcuni piccoli cambiamenti nella dieta possono aiutare a rafforzare la ricrescita, ma nell'immediato puoi provare una maschera o un trattamento condizionante una volta la settimana. Usa anche shampoo e balsamo idratanti come Herbal Aloe Shampoo e Balsamo. Ricorda di applicare solo una piccola quantità di shampoo e di lavare i capelli non troppo spesso. Prova anche a fare meno uso possibile dell'asciugacapelli e delle tinture.

Come la pelle, anche i capelli sono naturalmente soggetti a disidratazione, specie durante i cambi di stagione, a causa del clima e dell'umidità. Seguire un buon piano alimentare può dare ottimi frutti e, se associato ai giusti prodotti per i capelli, può dare risultati anche dopo pochi mesi.



# ANTI-ETA'



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE



## Nutrizione Esterna

Skin Activator® è una innovativa linea di prodotti anti-età per la cura della pelle formulati con un complesso di ingredienti a base di glucosamina. Questo complesso coadiuva il rinnovamento dell'epidermide favorendo la naturale produzione di collagene. La linea Skin Activator® si compone di 5 prodotti ideati per agire sulle zone più soggette all'invecchiamento.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- La linea Skin Activator aiuta a:
  - ridurre la comparsa di linee sottili e rughe
  - nutrire la pelle donandole un aspetto più liscio, tonico e compatto
  - migliorare la luminosità della pelle
  - migliorare il livello di idratazione della pelle
- Alcuni di questi prodotti hanno un fattore di protezione SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, e proteggono contro gli effetti dannosi dei raggi UVA e UVB
- La glucosamina è una sostanza dalle naturali proprietà idratanti ed esfolianti ed è compatibile con tutti i tipi di pelle
- La glucosamina usata in Skin Activator è derivata dalle alghe marine e non dai molluschi, ai quali molti risultano allergici.

### PERCHE' PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Con l'età, la naturale attività cellulare rallenta favorendo la comparsa di linee sottili e rughe. Questi effetti indesiderati sono ulteriormente accentuati dai danni prodotti nel tempo da esposizione solare, inquinamento e abitudini di vita. Già a partire dai 25 anni, la produzione di collagene, la proteina naturale della pelle, diminuisce, causando il graduale abbassamento del tasso di idratazione e di contenuto proteico nella cute, che perde così di elasticità e tono.

Rispetto ad altre zone del corpo, viso, collo e décolleté risultano molto più soggette al processo di invecchiamento perché sono esposte quotidianamente a sole, inquinamento e fattori legati allo stile di vita. Usare prodotti formulati specificamente per queste zone può contribuire a migliorare il livello di idratazione e favorire la naturale struttura ed equilibrio della pelle.

### USO

Skin Activator® è adatto alla maggior parte dei tipi di pelle e può essere usata sia dall'uomo che dalla donna. Per le modalità d'uso, vedi la scheda di ogni singolo prodotto.

### EFFICACIA TESTATA E DIMOSTRATA

Test condotti sull'ingrediente attivo glucosamina, hanno dimostrato fino al:

- 57% di miglioramento della condizione di linee sottili e rughe\*
- 55% di riduzione della profondità delle rughe\*
- 51% di miglioramento del livello di idratazione della pelle\*
- 45% di aumento della luminosità della pelle\*
- 40% di aumento della morbidezza ed elasticità della pelle\*\*
- 23% di aumento della compattezza della pelle\*\*

I risultati qui dichiarati si basano esclusivamente su analisi e studi dettagliati condotti sull'ingrediente attivo puro non lavorato contenuto nei prodotti Skin Activator e non sull'uso diretto dei prodotti Skin Activator. I prodotti Skin Activator contengono una percentuale dell'ingrediente attivo non lavorato equiparabile a quella considerata negli studi di laboratorio che, combinata con altri ingredienti presenti nei prodotti Skin Activator, costituisce la base per potenziali risultati. I risultati possono variare a seconda delle circostanze e dell'uso individuale.

\* Dopo soli 3 mesi di uso regolare

\*\* Dopo sole 4 settimane di uso regolare

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

### SKIN ACTIVATOR LOZIONE GIORNO SPF15



**Delicata lozione idratante formulata con un complesso a base di glucosamina. Con SPF 15, aiuta a contrastare i segni dell'invecchiamento della pelle.**

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Lozione idratante a rapido assorbimento
- Aiuta a ridurre la comparsa di inestetismi come linee sottili e rughe
- Fattore di protezione SPF 15 contro i raggi UVA e UVB, minimo raccomandato per uso quotidiano

#### USO

Applicare massaggiando delicatamente ogni mattina, dopo la crema detergente e il tonico.

### SKIN ACTIVATOR CREMA DECOLLETÉ



**Crema idratante formulata con un complesso di ingredienti a base di glucosamina.**

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Idrata e rivitalizza la pelle senza ungere
- Aiuta a ridurre l'insorgenza di inestetismi come linee sottili e rughe in questa zona dell'epidermide che con l'età può mostrare più facilmente i segni dell'invecchiamento

#### USO

Applicare mattina e sera dopo la crema detergente e il tonico, distribuendo delicatamente la crema su décolleté e collo.

### SKIN ACTIVATOR CREMA NOTTE RIGENERANTE



**Crema per la notte formulata con un complesso di ingredienti a base di glucosamina.**

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Favorisce il ringiovanimento della pelle durante le ore notturne, quando il processo di rigenerazione delle cellule è maggiormente attivo
- Supporta la produzione di collagene, idratando e nutrendo la pelle

#### USO

Applicare la sera massaggiando delicatamente, dopo la crema detergente e il tonico.

### SKIN ACTIVATOR CREMA CONTORNO OCCHI



**Crema leggera per la delicata area intorno agli occhi, formulata con un complesso di ingredienti a base di glucosamina.**

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Azione idratante e nutriente per rendere la pelle più distesa e più giovane nell'aspetto
- Lenisce la delicata zona intorno agli occhi particolarmente fragile per l'assenza di ghiandole sebacee

#### USO

Applicare mattina e sera, dopo la crema detergente e il tonico, nella zona intorno agli occhi con leggeri colpetti.

### SKIN ACTIVATOR CREMA LABBRA SPF15



**Crema labbra idratante formulata con un complesso di ingredienti a base di glucosamina e con SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, per proteggere le labbra tutti i giorni.**

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Mantiene le labbra morbide, idratate e protette
- Labbra più lisce e dall'aspetto più carnoso
- Con fattore di protezione SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, aiuta a ridurre l'insorgenza di linee sottili e rughe intorno alla bocca.

#### USO

Applicare sulle labbra secondo necessità con leggeri colpetti.



# TRATTAMENTO DI BASE DELLA PELLE

## MULTIVITAMINICO

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**



### Nutrizione Esterna

Nourifusion® è una linea di prodotti multivitaminici per il viso formulati con vitamina A, C ed E per nutrire la pelle e donarle un naturale splendore. Con i suoi 12 prodotti per la cura quotidiana del viso, la linea Nourifusion® è stata formulata specificamente per due tipi di pelle: normali e/o a tendenza secca, normali e/o a tendenza grassa.

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Trattamento multivitaminico di base della pelle del viso
- Contiene le vitamine A, C ed E per dare alla pelle un naturale splendore
- La crema idratante multivitaminica ha una protezione SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, contro gli effetti dannosi dei raggi UVA e UVB

#### PERCHÉ PUO' ESSERTI D'AIUTO?

La pelle è il nostro organo più esteso ed anche la prima cosa che gli altri notano. È importante mantenere la pelle nutrita e pulita per proteggerla

da fattori ambientali come l'esposizione al sole, l'inquinamento, lo stress. Un regime quotidiano di cura della pelle aiuta a mantenere l'epidermide pulita donandole un naturale splendore.

#### USO

Nourifusion® prevede formulazioni specifiche per pelli normali e/o a tendenza secca e/o a tendenza grassa che ti consentono di nutrire la pelle tutti i giorni iniziando dalle basi: detergere, tonificare e idratare. Adatti sia per l'uomo che per la donna

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

## DETERGENTE MULTIVITAMINICO

PELLI NORMALI E/O A TENDENZA SECCA



Lozione detergente con vitamina A, C ed E per rimuovere trucco, impurità e sebo in eccesso e idratare le zone che ne hanno più bisogno.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Nutre la pelle con vitamine, sostanze nutritive ed erbe
- Rimuove trucco e impurità
- Idrata la pelle

### USO

Applicare tutti i giorni, mattina e sera. A seguire, applicare il tonico Nourifusion® per pelli normali e/o a tendenza secca.

PELLI NORMALI E/O A TENDENZA GRASSA



Gel detergente che rimuove trucco e sebo in eccesso.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Nutre la pelle con vitamine, sostanze nutritive ed erbe
- Rimuove trucco, impurità e sebo in eccesso
- Pulisce in profondità la pelle

### USO

Applicare tutti i giorni, mattina e sera. A seguire, applicare il tonico Nourifusion® per pelli normali e/o a tendenza grassa.

## TONICO MULTIVITAMINICO

PELLI NORMALI E/O A TENDENZA SECCA



Tonico multivitaminico per rimuovere le più piccole impurità senza disidratare la pelle. Il tonico aiuta a migliorare consistenza e compattezza della pelle, lasciando una sensazione di freschezza.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Aiuta a migliorare il tono della pelle
- Tonifica la pelle senza seccarla
- Rimuove anche le più piccole impurità e i residui di sebo
- Aiuta a ravvivare e detergere la pelle

### USO

Dopo la pulizia di viso e collo, applicare il tonico con un dischetto di cotone. Evitare la zona degli occhi.

PELLI NORMALI E/O A TENDENZA GRASSA



Tonico multivitaminico leggero e rinfrescante che aiuta a migliorare consistenza e compattezza della pelle. Questa formulazione non unge e aiuta anche a ridurre l'effetto lucido e a rendere i pori meno visibili, lasciando la pelle pulita e rivitalizzata, pronta per l'idratazione.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Aiuta a migliorare il tono della pelle
- Aiuta a controllare l'effetto lucido e ridurre la visibilità dei pori
- Rimuove anche le più piccole impurità e i residui di sebo
- Aiuta a ravvivare e detergere la pelle

### USO

Dopo la pulizia di viso e collo, applicare il tonico con un dischetto di cotone. Evitare la zona degli occhi.

## CREMA IDRATANTE MULTIVITAMINICA SPF 15

PELLI NORMALI E/O A TENDENZA SECCA



Crema idratante giorno che idrata e protegge la pelle senza ungerla. Arricchita con protezione SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, aiuta a proteggere dagli effetti dannosi sulla pelle dei raggi UVA e UVB.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Idrata la pelle e controlla gli eccessi di sebo
- Fattore SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, per una protezione tutto l'anno

### USO

Applicare la lozione con un leggero massaggio ogni mattina dopo la crema detergente e il tonico.

PELLI NORMALI E/O A TENDENZA GRASSA



Crema idratante giorno, nutriente e ricca di vitamine, con protezione SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, formulata per rendere la pelle morbida e pulita senza l'effetto lucido.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Idrata la pelle e controlla gli eccessi di sebo
- Fattore SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, per una protezione tutto l'anno

### USO

Applicare la lozione con un leggero massaggio ogni mattina dopo la crema detergente e il tonico.

### MASCHERA IDRATANTE

PELLI NORMALI E/O A TENDENZA SECCA



Formulata specificamente per pelli normali e/o a tendenza secca, la maschera idratante è ideale per una pelle inaridita e bisognosa di idratazione. Aiuta a migliorare aspetto e consistenza della pelle.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Idrata l'epidermide rendendola liscia e morbida come la seta
- Aiuta a ridurre la comparsa di pelle secca

### USO

Applicare abbondantemente sulla pelle pulita e asciutta. Lasciare riposare per 10-20 minuti. Sciacquare a fondo con acqua tiepida. A seguire, applicare il tonico Nourifusion® per pelli normali e/o a tendenza secca. Usare 1-3 volte a settimana.

### MASCHERA DERMO PURIFICANTE

PELLI NORMALI E/O A TENDENZA GRASSA



Leggera maschera di argilla per pulire in profondità i pori assorbendo impurità ed eccessi di sebo e lasciando la pelle pulita, luminosa e splendente.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Aiuta a rimuovere il sebo in eccesso
- Aiuta a migliorare consistenza, tono e compattezza della pelle

### USO

Applicare abbondantemente sulla pelle pulita e asciutta. Lasciare riposare per 10-20 minuti. Sciacquare a fondo con acqua tiepida. A seguire, applicare il tonico Nourifusion® per pelli normali e/o a tendenza grassa. Usare 1-3 volte a settimana.

### CREMA CONTORNO OCCHI



Con una formulazione che non unge e con vitamine e sostanze idratanti, la crema per il contorno occhi è ideale per l'uso quotidiano, per dare più compattezza alla delicata zona intorno agli occhi.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

La Crema contorno occhi non unge e può aiutare a:

- Rendere più compatta la zona del contorno occhi
- Ridurre la comparsa di linee sottili
- Idratare e nutrire la zona del contorno occhi
- Perfetta base per il trucco durante il giorno, o per la notte
- Adatta a tutti i tipi di pelle

### USO

Usare una o due volte al giorno, mattina e/o sera. Applicare una piccola quantità di crema con delicati colpetti intorno all'orbita oculare, seguendo l'osso dello zigomo.

### GEL PER CONTORNO OCCHI



Gel idratante arricchito di vitamine per aiutare a rendere più compatta e liscia la delicata zona intorno agli occhi. Il Gel rinfresca e ravviva la pelle dall'aspetto affaticato

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Aiuta a ridurre la comparsa del gonfiore sotto gli occhi
- Rinfresca e ravviva la pelle dall'aspetto affaticato
- Può aiutare a ridurre la comparsa di linee sottili e rughe
- Adatto a tutti i tipi di pelle

### USO

Usare tutti i giorni, in base a necessità. Applicare una piccola quantità di gel con delicati colpetti intorno all'orbita oculare, seguendo la forma dello zigomo. Può essere usato sia come base che sopra il trucco.

### CREMA LEVIGANTE MULTIVITAMINICA



Formulazione delicata adatta a tutti i tipi di pelle, svolge un'azione esfoliante donando alla pelle un aspetto liscio, luminoso e rigenerato.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Rimuove delicatamente la pelle secca
- Rende l'epidermide pulita, morbida e liscia
- Dona alla pelle un aspetto più luminoso

### USO

Applicare 1-3 volte a settimana o secondo necessità. Usare ogni due giorni alternandola con la Maschera idratante Nourifusion®.

### CREMA PER LA NOTTE



Crema notte idratante multivitaminica, formulata specificamente per mantenere l'idratazione durante la notte, quando la pelle si rigenera.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Favorisce il naturale processo di ricambio della pelle
- Non unge
- Idratazione profonda per tutta la notte

### USO

Applicare ogni sera su viso e collo dopo avere pulito e tonificato la pelle.

# VITAMINA C PER UNA PELLE DALL'ASPETTO RADIOSO



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**



## Nutrizione Esterna

Rinfresca e rivitalizza la pelle con la vitamina C donandole un aspetto radioso. La Linea di prodotti per il viso e per il corpo Radiant C® è stata pensata per l'uomo e per la donna che desiderano avere una carnagione dall'aspetto sano e radioso.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Radiant C® ravviva una pelle spenta e affaticata esaltandone la luminosità e riducendo gli effetti dello stress.
- A base di vitamina C, fornisce alla pelle una protezione antiossidante
- Prodotti rinfrescanti per la pelle ricchi di vitamine e con protezione SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano, da usare tutti i giorni
- Contiene anche vitamina E per proteggere la barriera idratante della pelle, mantenendola più liscia

### PERCHÉ PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Ogni giorno siamo esposti a stress, affaticamento, sole e inquinamento, tutti effetti che si ripercuotono sulla pelle, rendendola spenta e opaca. La vitamina C è un antiossidante che contribuisce a neutralizzare i radicali liberi, donando alla pelle un aspetto più sano e radioso.

### USO

Radiant C® è una linea adatta per l'uomo e per la donna, per ogni età.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

### **RADIANT C® SPRAY RINFRESCANTE PER IL VISO**



Ravviva e rinfresca la pelle. La sua formulazione aiuta a rendere il trucco più fresco senza danneggiare gli indumenti o l'acconciatura.

#### **PROPRIETÀ PRINCIPALI**

- Idratazione istantanea per ravvivare la pelle dall'aspetto affaticato
- Uno spray rinfrescante con protezione antiossidante
- Pratico formato, perfetto da tenere in borsa per ravvivare il viso in ogni momento della giornata

#### **USO**

Applicare nel corso della giornata secondo necessità. Può essere usato sul trucco e dopo la crema idratante.

### **RADIANT C® LOZIONE PER IL CORPO CON SPF 15**



Lozione per il corpo che non unge da usare tutti i giorni; con protezione SPF 15, minimo raccomandato per uso quotidiano. Formulata con le vitamine antiossidanti C ed E.

#### **PROPRIETÀ PRINCIPALI**

- Idrata la pelle rendendola più liscia e morbida
- Protezione SPF15, minimo raccomandato per uso quotidiano
- Contiene le vitamine antiossidanti C ed E
- Si assorbe facilmente, adatta all'uso quotidiano

#### **USO**

Applicare nel corso della giornata secondo necessità.

### **RADIANT C® ESFOLIANTE/ DETERGENTE VISO PER USO QUOTIDIANO**



Delicato esfoliante con vitamina C che può essere usato tutti i giorni, adatto a tutti i tipi di pelle. Al profumo di agrumi, aiuta ad avere una pelle splendida e dall'aspetto giovanile.

#### **PROPRIETÀ PRINCIPALI**

- Deterge, ammorbidisce e leviga la pelle dall'aspetto opaco e stanco
- Contiene vitamina C per combattere i radicali liberi e aiutare ad avere una pelle più radiosa
- Rende la pelle più luminosa e rivitalizzata
- Adatto a tutti i tipi di pelle; ottimo per la rasatura

#### **USO**

Usare 1-3 volte la settimana o secondo necessità per favorire una pelle dall'aspetto più luminoso e radioso.

### **RADIANT C® CREMA RIGENERANTE PER TUTTI I GIORNI**



Crema rigenerante per tutti i giorni che aiuta a migliorare la consistenza della pelle e a dare più luminosità ad una pelle opaca e affaticata. Il potere antiossidante della vitamina C direttamente sulla pelle.

#### **PROPRIETÀ PRINCIPALI**

- Migliora tono e consistenza dell'epidermide
- Il potere antiossidante della vitamina C
- Formidabile base da applicare prima di una crema idratante con protezione SPF o della crema notte

#### **USO**

Applicare tutti i giorni prima della crema idratante o della crema notte. Usare anche prima del trucco per ridurre i possibili effetti degli agenti esterni.

# UNA PELLE PIÙ TONICA

DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**



## Nutrizione Esterna

Tutti vorremmo avere una pelle più tonica e compatta – ed ecco la soluzione. Due semplici passi per aiutare a rendere la pelle morbida, vellutata ed elastica.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Una pelle elastica e morbida come seta.
- Trattamenti corpo per dare luminosità alla pelle

### PERCHÉ PUO' ESSERTI D'AIUTO ?

Con l'età o quando si perde peso, in alcune zone del corpo la pelle può perdere tono e consistenza. Un'azione esfoliante e levigante su queste zone può aiutare a ridare e mantenere tono e consistenza della pelle.

### USO

Body Buffing Scrub per esfoliare e levigare la pelle.  
Body Contouring Creme per rassodare e tonificare la pelle.

## BODY CONTOURING CREME



Con acidi multipli estratti da frutta e piante, più altri ingredienti sapientemente combinati, questa crema aiuta a migliorare tono e consistenza della pelle. Ideato come complemento di Body Contouring

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Rassoda e tonifica la pelle

### USO

Per risultati ottimali, applicare Body Contouring Creme dopo Body Buffing Scrub.

## BODY BUFFING SCRUB



Formulato specificamente per ammorbidire e levigare l'epidermide, aiuta il naturale processo di esfoliazione della pelle.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Azione levigante e ammorbidente

### USO

Per risultati ottimali, applicare prima Body Buffing Scrub e poi Body Contouring Creme.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# ALOE VERA TUTTI I GIORNI



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE



## Nutrizione Esterna

Una linea di prodotti per il corpo e i capelli per uso quotidiano basata sulle proprietà lenitive dell'aloè vera e adatta a tutta la famiglia.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- L'aloè vera è naturalmente ricca di vitamine, minerali, aminoacidi ed enzimi
- L'aloè vera nutre e lenisce pelle e capelli

### PERCHÉ PUO' ESSERTI D'AIUTO ?

E' importante avere cura di corpo e capelli con la stessa attenzione che riserviamo al viso. Il corpo è soggetto all'azione degli agenti ambientali e dello stress della vita quotidiana, quindi è importante che la pelle venga mantenuta pulita e idratata tutti i giorni. Se cerchi prodotti adatti a tutta la famiglia, scegli una linea che contenga ingredienti naturali che ammorbidiscono e idratano la pelle.

### USO

Adatti per tutti i giorni.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:



## SHAMPOO E BALSAMO IDRATANTI



Formulati specificamente per capelli secchi, danneggiati e trattati. Lo Shampoo idratante deterge i capelli idratandoli. Il Balsamo svolge un'ulteriore azione idratante e aiuta i follicoli piliferi a restare idratati. Usa i due prodotti insieme per dare più lucentezza e vitalità ai capelli.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Nutrono e proteggono i capelli
- Mantengono i capelli idratati
- Formulati specificamente per capelli danneggiati e trattati con tinte.

### PERCHÉ PUO' ESSERTI D'AIUTO?

I capelli che sono stati sottoposti a trattamenti di colore o che hanno la tendenza a inaridirsi devono essere trattati con maggiore delicatezza. Usa uno shampoo e un balsamo formulati appositamente per rimuovere dai capelli sporco e sostanze oleose. Un balsamo può aiutare ad avere capelli idratati e con una lucentezza naturale.

### USO - SHAMPOO

Applicare una piccola quantità di prodotto sui capelli massaggiando fino a ottenere una ricca schiuma. Sciacquare a fondo e ripetere l'operazione se necessario. A seguire, applicare il Balsamo idratante Herbal Aloe.

### USO - BALSAMO

Dopo lo shampoo, applicare il balsamo e massaggiare. Lasciare riposare per 1-2 minuti e sciacquare a fondo.

## SHAMPOO E BALSAMO TUTTI I GIORNI



Con un fresco aroma alle erbe, lo Shampoo tutti i giorni contrasta i fattori di stress cui i capelli sono esposti quotidianamente. Il Balsamo tutti i giorni trattiene le sostanze idratanti senza appesantire il capello

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Trattengono le sostanze idratanti rendendo i capelli docili al pettine
- Nutrono e proteggono i capelli
- Così delicati da poter essere usati quotidianamente

### PERCHÉ PUO' ESSERTI D'AIUTO?

Il lavaggio quotidiano può privare i capelli delle naturali sostanze oleose e idratanti. Scegli uno shampoo delicato adatto per essere usato tutti i giorni da tutta la famiglia. Usa un balsamo formulato specificamente per l'uso quotidiano capace di mantenere i capelli idratati e in buone condizioni.

### USO - SHAMPOO

Così delicato da poter essere usato quotidianamente. Applicare una piccola quantità di prodotto sui capelli massaggiando fino a ottenere una ricca schiuma. Sciacquare a fondo e ripetere l'operazione se necessario. Applicare il Balsamo Tutti i giorni Herbal Aloe.

### USO - BALSAMO

Grazie alla sua delicata formulazione, può essere usato quotidianamente. Dopo lo shampoo, applicare il balsamo e massaggiare. Lasciare riposare per 1-2 minuti e sciacquare a fondo.

## SPRAY FISSAGGIO DOLCE



Perfetto per dare ai capelli una piega morbida e gradevole per tutta la giornata.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Consente una piega resistente
- Lascia i capelli morbidi
- Ravviva i capelli rendendoli lucenti e radiosi

### USO

Applicare sui capelli asciutti secondo necessità. Pettinare i capelli e spruzzare il prodotto da una distanza di 20 cm circa.

## GEL LENITIVO



Gel lenitivo e idratante che aiuta a nutrire e dare sollievo alla pelle. Si assorbe rapidamente, non unge e lascia una sensazione di freschezza sulla pelle.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Gel idratante ad assorbimento rapido
- Ideale dopo la rasatura
- Nutre e idrata

### USO

Applicare abbondantemente sulla pelle secondo necessità.

## SPRAY LENITIVO



Formulato con estratto di foglie di aloe, questo spray lenitivo nutre e dona sollievo alla pelle.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Spray idratante all'aloè
- Effetto lenitivo sulla pelle secca e irritata
- Fresco aroma alle erbe

### USO

Spruzzare abbondantemente secondo necessità.

## CREMA MANI



Crema formulata soprattutto per le mani inaridite. Pratico formato, contiene aloe al massimo grado di purezza.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Idrata e ammorbidisce le mani secche e screpolate

### USO

Applicare una piccola quantità di prodotto sulle mani appena lavate. Usare dopo ogni lavaggio delle mani.

## BAGNOSCHIUMA



Idrata e deterge la pelle dalla testa ai piedi con una ricca schiuma a base di foglia integrale di aloe.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Deterge e idrata la pelle
- Produce una ricca schiuma

### USO

Applicare direttamente sulla pelle bagnata massaggiando con una salvietta da bagno. Sciacquare a fondo.

## SAPONETTA



Saponetta per l'uso quotidiano per una pulizia delicata ed efficace dal gradevole aroma di aloe.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Deterge in modo delicato ed efficace

## LOZIONE LENITIVA MANI E CORPO



Leggera, non unge, la Lozione lenitiva mani e corpo ha una fragranza fresca e delicata ed è ideale per l'uso quotidiano.

### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Lozione leggera, non unge
- Lascia su tutto il corpo una sensazione di morbidezza

### USO

Applicare abbondantemente sulla pelle secondo necessità.



# PROFUMI PER LUI E PER LEI



DISPONIBILE  
ESCLUSIVAMENTE  
ATTRAVERSO IL TUO  
**DISTRIBUTORE  
INDIPENDENTE  
HERBALIFE**



## Nutrizione Esterna

Per risvegliare i tuoi sensi, Herbalife ti offre una magnifica linea di profumi freschi e senza tempo per l'uomo e per la donna.

### HEART



La magia delle erbe. Ispirato alla natura, Heart è un profumo per la donna moderna a base di erbe che reinventa il concetto di 'naturale'.

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Profumo delicato con erbe pure e sensuali
- Ninfea bianca, edera verde, foglie di tè e gardenia
- Ispirato alla natura

#### USO

Applicare su polsi e collo. Usare secondo necessità.

### SOUL



Soul apre una nuova dimensione del naturale con un profumo maschile leggero e moderno con una miscela unica di erbe.

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Fresca unione di yuzu, lavanda e legno di cedro

#### USO

Applicare su polsi e collo. Usare secondo necessità.

### WOMAN



Il piacere della semplicità: Woman è un profumo floreale su una base di agrumi.

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Note di gelsomino, ninfea bianca e peonia

#### USO

Applicare su polsi e collo. Usare secondo necessità.

### MAN



Il piacere di un fresco aroma di agrumi.

#### PROPRIETÀ PRINCIPALI

- Aroma fresco e corroborante con note di menta

#### USO

Applicare su polsi e collo. Usare secondo necessità.

Il tuo Distributore Indipendente / Incaricato alle vendite Herbalife è:

# GLOSSARIO

**ACIDI GRASSI OMEGA 3:**

Nutrienti essenziali benefici per il sistema cardiovascolare, il cervello, gli occhi, la pelle, le articolazioni, i capelli e il sistema immunitario se associati a una dieta varia ed equilibrata.

**ACIDO ASCORBICO (VITAMINA C):**

Antiossidante necessario per la crescita e la buona salute dei tessuti di tutto il corpo. È presente in molti alimenti.

**ALOE VERA:**

Pianta usata dall'uomo da secoli per gli effetti benefici che ha sul corpo, sia nell'uso topico che interno. Viene usata per migliorare la digestione, favorire il benessere dell'intestino e per le sue proprietà lenitive.

**AMINOACIDI:**

Fonti essenziali di proteine.

**ANTIOSSIDANTI:**

Sostanze o agenti fisici che rallentano o prevengono l'ossidazione di altre sostanze. L'ossidazione è una reazione chimica che trasferisce elettroni da una sostanza ad un ossidante. Le reazioni di ossidazione possono produrre radicali liberi che danneggiano le cellule. Sono antiossidanti: le vitamine A, C, E ed il selenio

**CAFFEINA:**

Sostanza presente in molte piante; stimola il sistema nervoso centrale.

**CALCIO:**

Minerale essenziale che favorisce il benessere del sistema nervoso, delle ossa e dei denti.

**CALORIA:**

Unità di misura riferita alla quantità di energia presente nei cibi.

**CARBOIDRATI:**

Macronutrienti che comprendono zuccheri, amidi e fibre e costituiscono la fonte principale di energia per l'organismo. I carboidrati si dividono in semplici e complessi.

**ENERGIA (ENERGIA ALIMENTARE):**

L'energia alimentare proviene dai cibi che ingeriamo; ogni gruppo di macronutrienti (più gli alcol) apportano una diversa quantità di energia per grammo di sostanza nutriente. L'energia alimentare viene misurata in calorie o kilojoule.

**ENZIMA:**

Una proteina dell'organismo che accelera i processi biologici.

**FIBRE:**

Sono presenti in frutta, verdura, fagioli e cereali come avena e riso non brillato. Contengono molte vitamine e minerali, favoriscono il senso di sazietà e promuovono la regolarità dell'intestino. Le fibre possono essere solubili (vengono assorbite più in fretta e impediscono un transito troppo veloce del cibo nell'organismo) o insolubili (non si sciolgono e contribuiscono a tenere sgombrato il tratto digerente).

**FITONUTRIENTI:**

Nutrienti di origine vegetale dalle virtù benefiche e con proprietà antiossidanti.

**FRUTTOSIO:**

Uno zucchero naturale presente in quasi tutta la frutta e in qualche verdura.

**GLUCOSAMINA:**

La glucosammina è una sostanza che deriva dal glucosio e glutammina, tra le molteplici funzioni che svolge nell'organismo l'azione protettiva contro l'usura cartilaginea e l'aumento della produzione di collagene.

**GRASSI:**

Macronutrienti ad alta densità energetica, essenziali per la salute. I grassi possono essere saturi (talvolta definiti 'grassi cattivi') o insaturi (talvolta definiti 'grassi buoni').

**GUARANÀ:**

Arbusto originario del Sudamerica, fonte naturale di caffeina.

# GLOSSARIO

**INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC):**

Misurazione indicativa che utilizza il peso e l'altezza di una persona per determinare se il suo peso rientra in parametri considerati 'nella norma'.

**ISOTONICO:**

Bevande che hanno una concentrazione di carboidrati ed elettroliti simile a quella presente nell'organismo e quindi vengono assorbite con la stessa rapidità (o addirittura più velocemente) dell'acqua. Attualmente sono disponibili sul mercato tre tipi di bevande per lo sport: isotoniche, ipertoniche e ipotoniche. La differenza tra questi tipi di bevande dipende sostanzialmente dal livello di osmolarità, che indica il numero di particelle disciolte presenti in una soluzione. Un livello di osmolarità di 200-330 Mosm/kg in una bevanda isotonica aiuta a mantenere la giusta concentrazione di elettroliti nel sangue. L'acqua ha un livello molto basso di osmolarità perché di solito non contiene elettroliti.

**L-ARGININA:**

Aminoacido che coadiuva l'organismo nella produzione dell'ossido nitrico, importante per favorire la circolazione sanguigna.

**METABOLISMO:**

I processi fisici e chimici che creano e utilizzano energia all'interno dell'organismo.

**OSSIDAZIONE:**

La combustione di ossigeno, essenziale per la vita, che avviene all'interno dell'organismo ed ha come sottoprodotto i radicali liberi.

**POTASSIO:**

Minerale e micronutriente essenziale per la nutrizione umana, presente all'interno delle cellule. È un minerale importante per mantenere l'equilibrio di liquidi ed elettroliti nell'organismo.

**PROTEINE DEL SIERO DEL LATTE:**

Le proteine isolate del siero del latte vengono normalmente usate da chi fa body building e da altri atleti per accelerare lo sviluppo muscolare e favorire il recupero.

**PROTEINE DI SOIA:**

Proteine derivate dai semi di soia, unica fonte vegetale di proteine complete. Molto simili a fonti proteiche animali come carne, uova e latte.

**PROTEINE:**

L'organismo necessita di diversi tipi di proteine per svolgere molteplici funzioni come il movimento (muscoli), la crescita (ormoni), la digestione (enzimi) e la vista. Le proteine sono composte da molecole chiamate aminoacidi.

**RADICALI LIBERI:**

Molecole instabili e altamente reattive che danneggiano le cellule. Inquinamento, fumo, alcuni alimenti e il normale metabolismo causano la formazione di radicali liberi. Gli antiossidanti possono aiutare a ridurre i danni provocati dai radicali liberi.

**RAZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA (RDA):**

Indica la quantità di un nutriente che una persona dovrebbe assumere per soddisfare il fabbisogno minimo giornaliero, in un adulto medio con un peso nella norma e che svolge un livello medio di esercizio fisico.

**ROSMARINO, ESTRATTO:**

Ricavato dalle foglie di rosmarino, è ricco di antiossidanti e agenti antinfiammatori. Studi effettuati dimostrano che il rosmarino può proteggere dai danni dei radicali liberi sia con l'uso topico che interno.

**SODIO:**

Minerale essenziale che svolge un ruolo importante in molte funzioni dell'organismo: mantenimento del volume dei fluidi extracellulari e quindi del sangue.

**TÈ VERDE:**

Tè ricco di antiossidanti, usato da lungo tempo in tutto il mondo per le sue benefiche proprietà.

