ЗАНЯТИЕ 6

ПРОДУКТОВАЯ ЛИНЕЙКА ГЕРБАЛАЙФ

Три программы использования продуктов HERBALIFE:

	Стабилизация веса ↔	**Сброс веса** ↓	**Набор веса** ↑
Формула 1	**1-2 раза** (завтрак и перекусы, можно не на воде)	**2 раза** (завтрак + 17:00 или ужин)	**3 раза** (после завтрака + обеда + ужина на десерт после еды)
Обычная еда	**2 раза** (обед и ужин)	**1 раз** (обед)	**3 раза** (запивая коктейлем)
Витамины и добавки	**3 раза** (с едой)	**3 раза** (с едой)	**3 раза** (с едой)
Белковый перекус	**1-2 раза**	**1-2 раза**	**2-3 раза**

ПОСЧИТАЕМ НОРМЫ

БЕЛОК:
1. Сидячий образ жизни (минимальная физическая активность) – 1.2 –1.6 гр белка на 1 кг массы тела
2. Высокая активность (занятия спортом 2-3 раза в неделю) – 1.6-2.0 гр белка на 1 кг массы тела
3. Для набора мышечной массы – 1.6 – 2.2 гр. белка на 1 кг массы тела
4. Для похудения (при дефиците калорий) – 1.6-2.0 гр. белка на 1 кг массы тела (для сохранеиния мышц)
5. Для пожилых людей – 1.6-1.8 гр белка на 1 кг массы тела (для предотвращения саркопении)

ВОДА:
Базовое потребление - 30-40 мл х на 1 кг массы тела
Среднее: вес × 0,035 = литры воды в день

КЛЕТЧАТКА:
- 25-35 грамм на день для всех

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ 2026



Хрустке печиво



Кава Латте



Ванільний крем



Бананový крем



Літні ягоди



Диня



Ніжний шоколад

МНОГОБРАЗИЕ ВКУСОВ

Сбалансированное питание и контроль веса. Отличный завтрак, обед или ужин.

- **Клинические исследования показывают, что ежедневное употребление коктейлей-заменителей пищи в сочетании с умеренной физической активностью является эффективным способом контроля массы тела**

Как готовить Протеиновый Коктейль Формула 1



- **3 Мерных Ложки на воде** - 100 ккал и 10 гр. Белка
- **3 Мерных Ложки на 200 мл. Молока**: + в 200 мл 1% молока – примерно 100 калорий и 8 гр. белка = 200 ккал и 18 гр. Белка

3 ложки Коктейля Формула 1 + любой другой рецепт – вы учитываете калорийность всех дополнений к Коктейлю!

ПРОГРАММА «СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК»

Базовая программа



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

Расширенная программа



- Протеиновая смесь Формула 3

Продвинутая программа



- Овсяно-яблочный напиток

В ЧЕМ СИЛА КОКТЕЙЛЯ ФОРМУЛА 1





Сбалансированный набор белка, «хороших» углеводов, витаминов и минералов, клетчатки, полезных растительных экстрактов

ВСЕ В ОДНОМ СТАКАНЕ!!!

Растительный Напиток Алоэ Вера

СБАЛАНСИРОВАНЫЙ ЗАВТРАК

- Поддерживает естественную работу пищеварительной системы.
- Обладает смягчающим и успокаивающим действием
- Стимулирует процесс пищеварения



Натуральний концентрат Алоэ



Витамин B3





Используйте в течение дня для поддержания оптимальной работы пищеварительной системы!

СБАЛАНСИРОВАНЫЙ ЗАВТРАК

оптимізація водно-сольового балансу

В составе :

Алоэ вера содержит важные ферменты, витамины и минералы — всего около 200 полезных активных веществ.
Учёные называют сок алоэ транспортным средством благодаря его способности проникать глубоко в различные ткани организма.
Проникая вглубь клеток в 3–4 раза быстрее воды, алоэ вера помогает выводить токсины и шлаки.

Витамин В3 — это очень важное вещество для нормального функционирования организма и сохранения здоровья, прежде всего здоровой кожи. Он активно участвует в обмене веществ, и при его дефиците начинают проявляться: усталость и слабость , проблемы с кожей (сухость) , ухудшение памяти и концентрации, раздражительность



ТРАВЯНОЙ НАПИТОК- ЭНЕРГИЯ ДЛЯ НАЧАЛА ДНЯ

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

Травяной напиток:

Травяной концентрат — бодрость в течение дня и дополнительная антиоксидантная защита!

Три замечательных вкуса — классический, малина и лимон.

- **чёрный и зелёный чай — для метаболизма и умственной активности;**
- **мальва — для антиоксидантной защиты организма;**
- **кофеин — для тонуса;**
- **гибискус — для насыщения витаминами;**
- **кардамон — для хорошего пищеварения;**
- **лимонная цедра — для усвоения полезных веществ.**



ФОРМУЛА 3 ПРОТЕИНОВАЯ СМЕСЬ

оптимизация потребления белка

Преимущества

- В отличие от жира в нашем организме нет физиологических запасов белка
- Белок – строительный материал для организма
- Поддерживает мышечную массу – необходим для сохранения мышечной массы при снижении веса.
- Влияет на контроль аппетита – обеспечивает более длительное чувство сытости
- Помогает поддерживать кожу при снижении веса

Минимальное содержание жиров и углеводов



СБАЛАНСИРОВАННЫЙ ЗАВТРАК

оптимизация потребления белка

В СОСТАВЕ 1 ПОРЦИИ:

5 г белка

25 ккал

Соевый белок

Сывороточный белок

СОЕВЫЙ БЕЛОК – полноценный белок растительного происхождения с одним из самых высоких коэффициентов усвояемости – более 90%.

СЫВОРОТОЧНЫЙ БЕЛОК – превосходный источник длинноцепочечных аминокислот, необходимых для формирования и сохранениямышечной ткани.

- **Потребность: до 2 г белка на 1 кг безжировой массы тела**

Формула 3 - для более комфортного процесса снижения веса. Добавьте порцию Протеиновой смеси Формула 3 в любимые продукты.
Это поможет обогатить блюдо белком и продлить чувство сытости.

Протеиновый коктейль



пудинг

СБАЛАНСИРОВАНЫЙ ЗАВТРАК

ОВСЯНО ЯБЛОЧНЫЙ НАПИТОК

клетчатка/пищевые волокна

Ежедневная поддержка пищеварительной системы

Преимущества:

- Содержит растворимые и нерастворимые волокна, которые поддерживают функцию естественного очищения кишечника.
- Помогает в формировании и поддержании полезной микрофлоры кишечника.
- 17% суточной потребности организма в пищевых волокнах и 15 ккал в 1 порции.



клетчатка/пищевые волокна

В СОСТАВЕ пищевые волокна из:


овса


яблока


пшеницы


цитрусовых


сои


цикория

Оптимальное сочетание растворимых и на растворимых пищевых волокон именно такое, как рекомендуют диетологи:

60% нерастворимых пищевых волокон

Способствуют поддержанию функции естественного очищения организма

40% растворимых пищевых волокон

Способствуют росту и жизнедеятельности полезной микрофлоры кишечника

ПЕРЕКУСЫ

СКЛАД
Protein Bake Mix*

- Альтернативний вид борошна: вівсяне та рисове безглютенове борошно
- Сироватковий білок
- Яєчні продукти
- Розпушувачі
- Важливі мінерали, зокрема кальцій і фосфор

Наука в основі



*Протеїнова суміш для випічки

Ты можешь вернуть выпечку в свою жизнь, и больше не испытывать чувство вины! И самое важное…
У тебя исчезает внутренний конфликт с самой собой…
Потому что нас учили другому…

Выпечка это всегда откат. Лишние калории. Срыв.
Но оказывается, дело не в выпечке.
Дело в том, из чего она сделана.
Обычная мука быстро поднимает сахар в крови…
Через пару часов снова голод.
И снова хочется есть. И так по кругу…Потом набор веса и опять недовольство собой..

Но стоит поменять основу и всё меняется.

Protein Bake Mix это другой подход.

- Высококачественный белок в каждой порции.
- Клетчатка.
- Без добавленного сахара и глютена.

И организм реагирует иначе.
Ты наедаешься. Сохраняешь энергию. Не ищешь сладкое через час.



ХЛІБ ІЗ ЗЛАКАМИ НА КЕФІРІ

Інгредієнти:

- 1 шт. — Яйце
- 30 мл — Кефір (1,5%)
- 10 мірн. л. (120 г) — Protein Bake Mix
- 5 г — Рослинна олія
- Сіль, спеції — за смаком
- 2 г — Розпушувач
- 8–10 г — Суміш насіння



ШОКОЛАДНЕ ПЕЧИВО

Інгредієнти (на 16 печив):

- 50 г — Вершкове масло
- 50 г — Тростинний цукор
- 100 мл — Молоко (1,5 %)
- 8 мірн. л. (96 г) — Protein Bake Mix
- 8 мірн. л. 72 г — Формула 1 (ніжний шоколад)
- 1 ч. л. — Розпушувач



МАФІНИ З ШОКОЛАДОМ

Інгредієнти:

- 3 шт. — Яйце
- 5 г — Розпушувач
- 80 г — Шоколадні краплі
- 4 мірн. л. (48 г) — Protein Bake Mix
- 5 мірн. л. 45 г — Формула 1 (ніжний шоколад)

Спосіб приготування:

Змішати інгредієнти.
Викласти у формочки.
Випікати при 180°С 25 хвилин.

180 °C 25

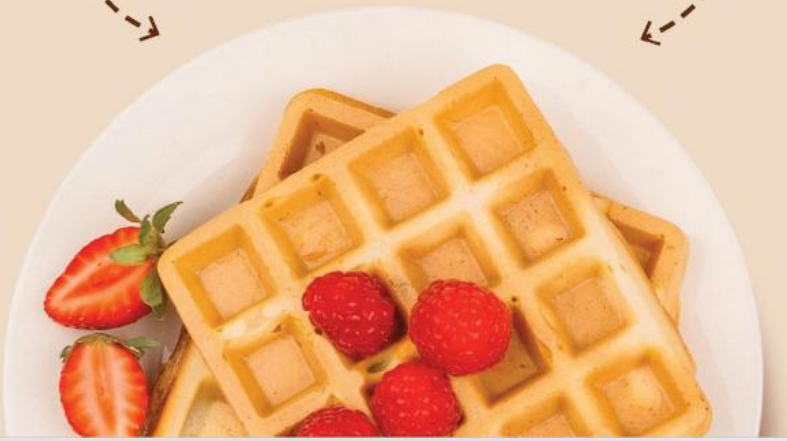


Властивості продукту можуть змінюватися у разі, якщо спосіб приготування відрізняється від зазначеного на етикетці.

БЕЛЬГІЙСЬКІ ВАФЛІ НА МОЛОЦІ

Інгредієнти:

- Формула 1 — 2 мірн. л. (72 г)
- Protein Bake Mix — 2 мірн. л. (24 г)
- Молоко (1,5 %) — 100 мл
- Яйце — 1 шт.
- Яєчні білки — 2 шт.
- Вівсяне борошно — 30 г



МЛИНЦІ КЛАСИЧНІ

Інгредієнти (на 7 млинців):

- Яйце — 2 шт.
- Молоко (1,5 %) — 100 мл
- Protein Bake Mix — 5 мірн. л. (60 г)
- Рослинний напій Алое — 1 ковпачок
- Сода — 2 г
- Соняшникова олія — 2 ст. л.





Спосіб приготування:

Збити яйця з молоком.
Додати інші інгредієнти.
Смажити на млинцевій сковороді.

Властивості продукту можуть змінюватися у разі, якщо спосіб приготування відрізняється від зазначеного на етикетці.

ПОНЧИКИ

Інгредієнти (на 8 пончиків):

- Яйце — 4 шт.
- Сметана (15 %) — 200 г
- Лимонний сік — за смаком
- Розпушувач — 1 ч. л.
- Мак — 4 ч. л.
- Protein Bake Mix — 6 мірн. л. (72 г)
- Формула 1 — 6 мірн. л. 54 г



БЕЛКОВЫЙ ПЕРЕКУС Protein Drink Mix (PDM)

Високий вміст білка

22 вітаміни & мінеральні речовини

Без цукру



З ніжним ванільним смаком

Підходить для вегетаріанців

Містить 21 порцію

Польза от одной порции:

- 15 г белка. Белки помогают наращивать мышечную массу
- 108 ккал
- 22 витамина и минеральных вещества
- Без сахара
- Подходит для вегетарианцев

ПЕРЕКУСЫ – ПИТАНИЕ ВНЕ ДОМА

Батончик Формула 1 Експрес

Вкусный и здоровый перекус. Богатый белком. Идеально подходит, когда хочется чего то сладкого.

- 13 г белка.
- Содержит основные питательные вещества в идеальных пропорциях, линолевую кислоту, витамины и минералы.
- 8 г клетчатки, что облегчает достижение рекомендуемой суточной нормы потребления этого ингредиента.
- Питательная, низкокалорийная еда, даже когда вы на ходу.
- Вкусы: шоколад, фрукты в йогурте.



Herbalife
Дистриб'ютор

ПЕРЕКУСЫ - ПИТАНИЕ ВНЕ ДОМА

Протеїнові батончики

Смачна, здорова закуска, багата білком, ідеально підходить, коли хочеться чогось солодкого

- Збалансоване поєднання білка (10 г) і вуглеводів (15 г).
- Білок, який допомагає нарощувати м’язову масу.
- Високий вміст вітамінів B1, B2, B5, B6 і E і пантотенової кислоти.
- Всього 140 ккал, що менше, ніж у звичайних плитках шоколаду.



ПЕРЕКУСЫ – ПИТАНИЕ ВНЕ ДОМА

Протеиновые Мини-батончики

- Когда хочется сладкого, есть полезная альтернатива высококалорийным десертам!
- **В одном протеиновом мини-батончике 4 г белка и всего 62 ккал*.**
- Эти аппетитные угощения — отличный выбор для перекуса и чаепития после обеда или вечером.
- Удобный формат позволяет побаловать себя и своих близких питательным и вкусным десертом дома, в офисе или в дороге — где угодно и когда угодно!

Доступны в двух вкусах: Лимон в хрустящей карамели
Ваниль в хрустящей карамели

Произведено в Германии
28 мини-батончиков в каждой упаковке
Одна порция — это два мини-батончика



Из чего состоит Протеиновый Кофе

15 грам сироваткового білка в порції.

Подсолоджена натуральною стевією

Морська сіль для насиченого смаку



Натуральна кава із зерен сорту Робуста

Кокосовий кример для вершкової текстури

80 мг кофеїну в порції



Особливості смаку Цибулі та Сметани

- На 50% менше жиру[1]
- Високий вміст білку – 12г на порцію
- Натуральний ароматизатор
- Підходить для вегетеріанців
- Не містить глютен
- На основі горохового білку
- 135 ккал на порцію
- 11.75 Volume Points за упаковку
- Доступно в коробці по 10 шт.

Herbalife

1 У порівнянні із картопляними чіпсами

Особливості смаку Барбекю

- На 50% менше жиру[1]
- Високий вміст білку – 11г на порцію
- Білок рослинного походження
- Підходить для веганів
- Не містить глютен
- На основі горохового білку
- 134 ккал на порцію
- 11.75 Volume Points за упаковку
- Доступно в коробці по 10 шт.

Herbalife

1 У порівнянні із картопляними чіпсами

КОНСТРУКТОР

Мы добавляем продукты Гербалайф для персонализации программы :

















Программа для поддержки сердца и сосудов



+





+



ГЕРБАЛАЙФЛАЙН МАКС

НОВА ПОКРАЩЕНА ФОРМУЛА1

- **ВИСОКІ концентрації Омега-3 жирних кислот ЕПК (375 мг) і ДГК (250 мг) в капсулі**
- **ЕПК і ДГК у складі формули володіють 5 ключовими властивостями**
- **Нова гелева капсула**
- **Містить ефірні олії чебрецю та м'яти перцевої, які освіжають смак**



СПЕКТР ПОЗИТИВНЫХ ЭФФЕКТОВ ОМЕГА-3



ЭПЕ (ЭЙКОЗАПЕНТАЕНОВАЯ КИСЛОТА)



- ЭПЕ омега-3 жирные кислоты, витамины и минералы используются организмом для **создания стенок клеток**

- Здоровая структура клетки – хороший метаболизм. И поскольку **организм не может воспроизводить ЭПЕ самостоятельно или синтезировать её из пищи, следует дополнять свой рацион пищей или специальными добавками, содержащими ЭПЕ**

- ЭПЕ добавки могут поддержать нормальную работу сердца*



ДГЕ (ДОКОЗАГЕКСАЕНОВАЯ КИСЛОТА)

- **ДГЕ самая ненасыщенная омега-3 жирная кислота в природе**
- **ДГЕ передаётся от матери ребёнку с материнским молоком и способствует нормальному развитию мозга и зрения**
- **<u>ДГЕ важная составляющая мозга, нервов и зрения. Содержится в 40-50% липидного материала мозга и 60% ретинального материала.</u>**
- **ДГЕ поддерживает:**
  - **Нормальную работу сердца***
  - **Нормальную работу мозга****
  - **Нормальное зрение****







БЕТА ХАРТ

ЧТО ТАКОЕ БЕТА-ГЛЮКАНЫ

БЕТА-ГЛЮКАНЫ - это:

- Растворимые пищевые волокна, которые содержатся в овсяных отрубях
- Помогают снизить и поддерживать уровень холестерина в крови
- Положительный эффект достигается при употреблении 3 граммов бета-глюканов в день
- Связывают и помогают выводить излишки жира из организма.
- Обладают пребиотическими свойствами.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

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

КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭТО ПОДТВЕРЖДАЮТ

- Более 55 научных исследований пришли к похожим выводам о том, что бета-глюканы овса положительно влияют на уровень холестерина в крови



2 мерных ложки

- 3 грамма Бета-глюканов
- = 50 калорий



3-4 чашки (по 200 мл.) овсяной каши

- 3 грамма Бета-глюканов
- = +/-730 калорий

Dieses Produkt dient nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten

НАЙТВОРКС

Оксид азоту для підтримки серця в тонусі



Харчова (поживна) цінність

Розмір порції: 10 g (приблизно 2 мірних ложки)
Кількість порцій в упаковці: 30

	На 1 порцію (10 g) сухого продукту	На 100 g сухого продукту
ВІТАМІНИ		
Вітамін E	48 mg	480 mg
Вітамін C	115 mg	1150 mg
Фолієва кислота	245 µg	2450 µg
АМІНОКИСЛОТИ		
L-аргінін	5 g	50 g
L-таурин	290 mg	2900 mg
L-цитрулін	200 mg	2000 mg

СКЛАД: L-аргінін, ароматизатор «лимон», регулятор кислотності (лимонна кислота), мальтодекстрин, L-таурин, L-цитрулін, кальцію аскорбат дигідрат, DL-альфа токоферил ацетат, підсолоджувач (цукралоза - 0,59%), екстракт меліси лікарської, фолієва кислота, емульгатор (кремнію діоксид). **Без ГМО.**

Містить L-аргінін, який сприяє :

- **Вироблення оксиду азоту - 1.**
- **Підтримці нормального кровопостачання серця - 2.**
- **Зміцнення стінок кровоносних судин - 3.**

УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС АМИНОКИСЛОТ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ВЫРАБОТКИ ОКСИДА АЗОТА

НАЙТВОРКС ДНЕМ:

- Больше кислорода и питательных веществ поступает к мышцам и другим органам, если поддерживается нормальный уровень оксида азота.
- Это помогает улучшить такие важные показатели, как сила и выносливость.
- Поддерживает процесс наращивания мышечной массы!
- Несколько клинических исследований подтвердили эффективность оксида азота в повышении выносливости и улучшении спортивных результатов.
- Оксид азота помогает ускорить процесс восстановления мышц после физических нагрузок.
- L-цитруллин должен поступать в наш организм ежедневно.



НАЙТВОРКС НОЧЬЮ:

- **Оксид Азота** имеет огромное влияние на качество жизни.
- Оксид азота активно поддерживает сердечно– сосудистую систему. Расслабленные сосуды улучшают кровоток и помогают нормализации давления.
- В вечернее время оксид азота способствует процессу расслабления и улучшает качество сна.
- Оксид азота положительно влияет на память.

HERBALIFE NUTRITION

ФОРМУЛА 1 ВЕЧІРНІЙ КОКТЕЙЛЬ

Ужин, который Вам нужен

- **Вечерняя еда без лишних калорий**
- **Насыщает без чувства тяжести**

Ингредиенты продукта способствуют насыщению без риска вечернего переедания:

- Витамины группы В
- Белок
- Пищевые волокна

Незаменимая аминокислота L-триптофан, входящая в состав Вечернего коктейля, способствует снижению тяги к сладкому, ощущению сытости и контролю аппетита.

L-триптофан — предшественник серотонина — играет важную роль в регуляции настроения.
L-триптофан необходим для синтеза мелатонина — гормона, регулирующего сон и настроение.
Способствует полноценному сну и восстановлению.



1 продукт = 2 использования: ужин или легкий вечерний перекус перед сном
Предотвращение «вечернего жора»

Недостаток сна может привести к развитию ожирения.

Программа комфортного и эффективного снижения веса



+







Що таке Фіто Компліт?

- Продукт для контролю ваги, що **містить Fiit-NS™** – інгредієнт, який, як було доведено, **зменшує жирову масу живота, об'єм талії** та забезпечує **покращений життєвий тонус** та **енергію** в поєднанні з програмою збалансованого харчування та фізичних вправ[1-3]
- **Fiit-NS™** також **містить фітонутрієнти** з рослинних екстрактів **гуарани, зеленого чаю, грейпфрута, винограду** та **чорної моркви**

1.Study subjects had a BMI of 25+, results seen after 12 and/or16 weeks
2.Gases J. et al. International journal of food sciences and nutrition. 2015;66(1):120-5.
3.Romain C. et al. Nutrients. 2021;13(2).

Herbalife

Що таке Fiit-NS™ і Фітонутрієнти?

- **Fiit-NS™ -** це суміш рослинних екстрактів, що доставляють **фітонутрієнти** з **гуарани, зеленого чаю, грейпфрута, винограду** та **чорної моркви,** які є **сполуками, що містяться лише в рослинах**
- **Фітонутрієнти були вивчені** на предмет їх **потужних антиоксидантних властивостей** і можуть принести багато переваг для здоров'я, таких як **підтримка метаболічного здоров'я**
- **З'являється все більше доказів** того, **що споживання фруктів і овочів, пов'язаних з різними кольорами, може принести додаткову користь для здоров'я**[1]



1 Rodríguez-Rodríguez E., et al. J Am Coll Nutr. 2017;36(4):240-7.

Herbalife

Властивості Фіто Компліт

Містить Fiit-NS™ – інгредієнт, який, **як науково доведено, зменшує жирову масу живота, об'єм талії** та **покращує життєвий тонус та енергію**[1-3]

Високий вміст вітаміну B3. Містить вітамін C, який сприяє **нормальному метаболізму** та **зниженню втоми та стомлюваності**

Не містить глютену і **підходить для веганів**



Містить **натуральний кофеїн з гуарани** (36 мг/добова доза)

Містить **хром,** який підтримує нормальний **метаболізм макроелементів** і забезпечує **нормальний рівень глюкози в крові**

Випускається у вигляді баночки по 60 капсул - приймайте по 2 капсули на день

38.15 Volume Points

1.In combination with a programme of balanced nutrition and exercise. Study subjects had a BMI of 25+, results seen after 12 and/or16 weeks
2.Cases J, et al. International journal of food sciences and nutrition. 2015;66(1):120-5.
3.Romain C, et al. Nutrients. 2021;13(2).
4.The maximum and safe amount of caffeine consumption per day is 400mg

Herbalife

Целл-у-Лосс

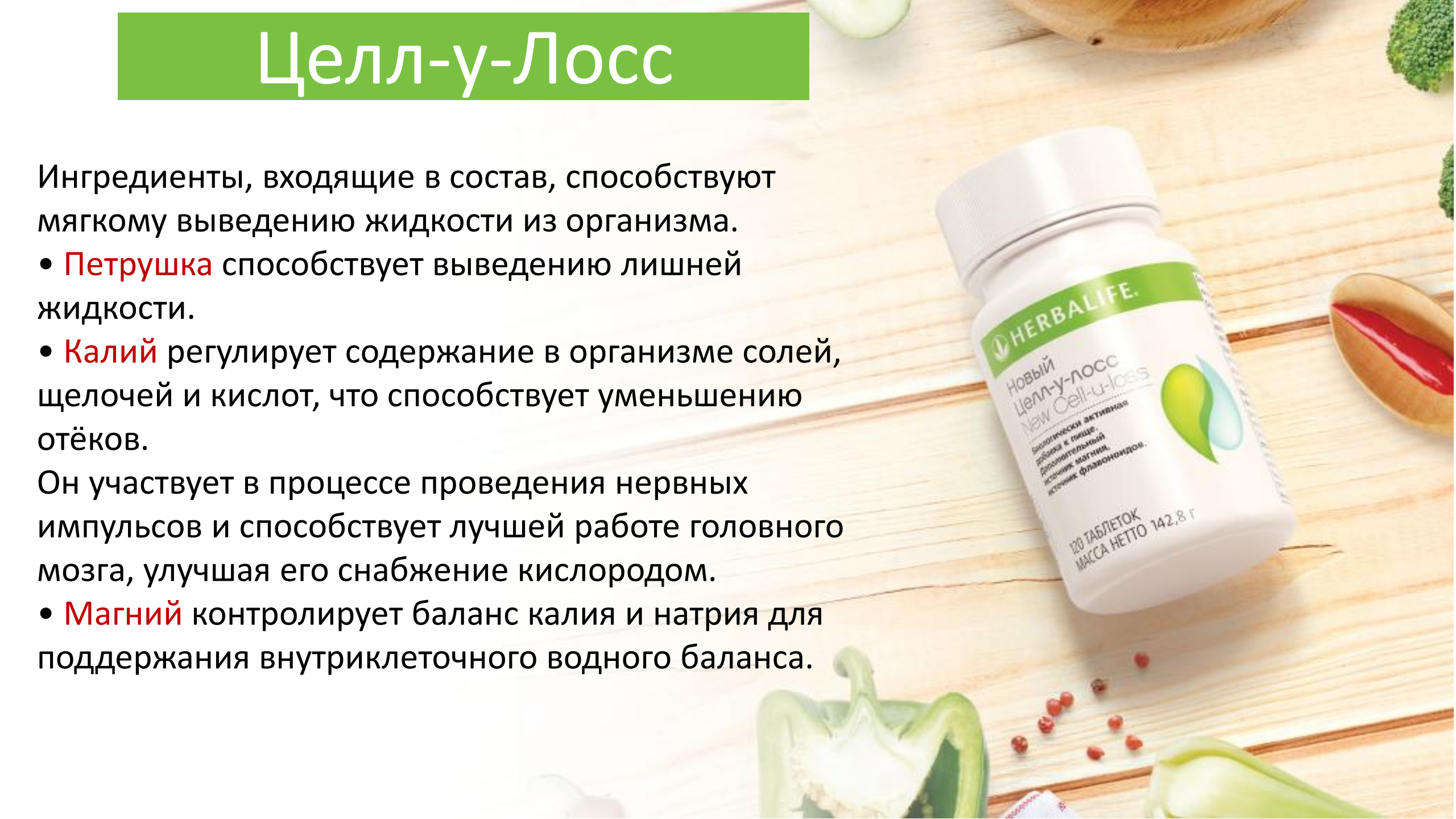
Ингредиенты, входящие в состав, способствуют мягкому выведению жидкости из организма.

• Петрушка способствует выведению лишней жидкости.

• Калий регулирует содержание в организме солей, щелочей и кислот, что способствует уменьшению отёков.

Он участвует в процессе проведения нервных импульсов и способствует лучшей работе головного мозга, улучшая его снабжение кислородом.

• Магний контролирует баланс калия и натрия для поддержания внутриклеточного водного баланса.



В СУТОЧНОЙ ПОРЦИИ ЦЕЛЛ-У-ЛОСС* СТОЛЬКО ЖЕ:

Петрушки

сколько в 30 г
свежей зелени



Магния

сколько в 3 чашках
клубники**



Калия

сколько в 4 порциях
шпината***



Петрушка известна своими противоотечными свойствами и традиционно используется для выведения избытков жидкости из организма.
Для эффективного удаления избыточной жидкости Вам нужно каждый день съедать целую чашку петрушки (30 г). При этом сложно быть уверенным в том, что петрушка, которую Вы используете, богата активными веществами и не содержит вредных примесей или пестицидов.

* Суточная порция Целл-у-лосс = 4 таблетки. ** 1 чашка клубники = 152 г и содержит 19,8 мг магния. 4 таблетки Целл-у-лосс содержат 60 мг магния.
*** 1 порция шпината = 56 г и содержит 72,8 мг калия. 4 таблетки Целл-у-лосс содержат 360 мг калия.

программа оптимизации и контроля веса

• При производстве Целл-у-лосс мы используем строго определенный сорт петрушки для получения стабильно высокого качества сырья.

• Все этапы производства соответствуют самым высоким стандартам
и тщательно контролируются Herbalife Nutrition.

• В ходе производства сырье тщательно проверяется на отсутствие вредных примесей, что позволяет сохранять активные вещества и гарантировать высокое качество готовой продукции.

Сделайте целл-у-лосс частью вашей программы снижения веса

Но есть более удобный способ — просто включите целл-у-лосс в ваш рацион питания.

Формула 2. Вітамінний та мінеральний комплекс

Для жінок

Харчова (поживна) цінність:

ВІТАМІНИ	На 1 таблетку (1405 mg)	На 100 g
Вітамін A	200 µg.	14234,8 µg
Вітамін D3 (кальциферол)	2,5 µg.	177,9 µg
Вітамін E	14 mg.	996,4 mg
Вітамін K	20 µg.	1423,4 µg
Вітамін C	90 mg.	6405,6 mg
Тіамін	0,8 mg.	56,9 mg
Рибофлавін	1,2 mg.	85,4 mg
Ніацин	7 mg.	498,2 mg
Вітамін B6 (піридоксин)	1 mg.	71,1 mg
Фолієва кислота	100 µg.	7117,4 µg
Вітамін B12 (цианокобаламін)	0,96 µg.	68,3 µg
Біотин	50 µg.	3558,7 µg
Пантотенова кислота	2,9 mg.	206,4 mg

МІНЕРАЛИ	На 1 таблетку (1405 mg)	На 100 g
Кальцій	150 mg	10676,1 mg
Фосфор	125 mg	8896,7 mg
Магній	56,5 mg	4021,3 mg
Залізо	5 mg	355,8 mg
Цинк	4,4 mg	313,1 mg
Мідь	0,25 mg	17,7 mg
Марганець	0,5 mg	35,5 mg
Селен	25 µg	1779,3 µg
Хром	13 µg	925,2 µg
Йод	46,5 µg	3309,6 µg
ІНШІ РЕЧОВИНИ		
Холін	20,5 mg	1459,0 mg

Для чоловіків

Харчова (поживна) цінність

ВІТАМІНИ	На 1 таблетку (1405 mg)	На 100 g
Вітамін A	250 µg	17793,5 µg
Вітамін D3 (кальциферол)	2,5 µg	177,9 µg
Вітамін E	14 mg	996,4 mg
Вітамін K	17 µg	1209,9 µg
Вітамін C	90 mg	6405,6 mg
Тіамін	0,8 mg	56,9 mg
Рибофлавін	1,2 mg	85,4 mg
Ніацин	7 mg	498,2 mg
Вітамін B6 (піридоксин)	1 mg	71,1 mg
Фолієва кислота	100 µg	7117,4 µg
Вітамін B12 (цианокобаламін)	0,96 µg	68,3 µg
Біотин	50 µg	3558,7 µg
Пантотенова кислота	2,9 mg	206,4 mg

МІНЕРАЛИ	На 1 таблетку (1405 mg)	На 100 g
Кальцій	125 mg	8896,7 mg
Фосфор	125 mg	8896,7 mg
Магній	56,5 mg	4021,3 mg
Залізо	3 mg	213,5 mg
Цинк	4,4 mg	313,1 mg
Мідь	0,25 mg	17,7 mg
Марганець	0,5 mg	35,5 mg
Селен	25 µg	1779,3 µg
Хром	13 µg	925,2 µg
Йод	46,5 µg	3309,6 µg
ІНШІ РЕЧОВИНИ		
Холін	20,5 mg	1459,0 mg



24 основні поживні речовини для підтримки вашого організму

Чоловіки, як правило, мають підвищений ризик дефіциту вітаміну А (до 36%) порівняно з жінками (до 22%) (Mensink et al., 2013).

HERBALIFE NUTRITION

ПОДДЕРЖКА:

Кожи, волос и ногтей в хорошем состоянии

Содержит Цинк, который поддерживает состояние кожи, волос и ногтей[1]

Метаболизма

Содержит Рибофлавин, помогающий поддержать метаболизм[2]

Состояния костей

Содержит кальций, положительно влияющий на состояние костей[3]

Борьбы с утомляемостью

Содержит витамины B6 и B3, которые помогают снизить утомляемость[4]

поддержка женского организма

Комплекс создан для использования совместно с вашим любимым коктейлем!

Независимо от того, выпиваете вы один или два коктейля «Формула 1» в день, новый комплекс витаминов и минералов создан с целью помочь вашему организму получить необходимые питательные вещества!



ИЛИ



1) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009a, 2010d 2) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009b, 2009c 3) EFSA Journal 2010;8(10):1759 4) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009k, 2010b

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

HERBALIFE NUTRITION

поддержка мужского организма

ПОДДЕРЖКА:

Защитных сил организма

Содержит витамины A и C, которые помогают поддержать защитные силы организма, систему[1]

Мышечной функции

Содержит Магний, который способствует нормальному функционированию мышц[2]

Метаболизма

Содержит Рибофлавин, помогающий поддержать метаболизм[3]

Умственной деятельности

Содержит витамин B5, который способствует поддержке умственной деятельности[4]

Комплекс создан для использования совместно с вашим любимым коктейлем!

Независимо от того, выпиваете вы один или два коктейля «Формула 1» в день, новый комплекс витаминов и минералов создан с целью помочь вашему организму получить необходимые питательные вещества!



или



1) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009i; Imdad, Herzer, Mayo-Wilson, Yakoob, & Bhutta, 2010; EFSA, 2015d 2) de Baaij et al., 2015 3) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009k, 2010b
4) Efsa Panel on Dietetic Products & Allergies, 2009g

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

HERBALIFE NUTRITION



Программа для поддержки желудочно-кишечного тракта



+



+





Що таке Microbiotic Max?

Microbiotic Max — це **дієтична добавка,** що забезпечує **2 мільярди живих «хороших бактерій»,** а також **пребіотичну клітковину** в кожній порції. Вона була **спеціально розроблена,** щоб запропонувати **поєднання «хороших бактерій»** і **клітковини,** які **працюють разом,** щоб сприяти **досягненню ваших харчових цілей.**

HERBALIFE NUTRITION

Характеристики Microbiotic Max

Забезпечує 2 мільярди живих корисних бактерій на порцію:

Забезпечує пребіотичну клітковину

Не потребує охолодження

20 саше у коробці, що дозволяють зберігати бактерії живими



Без додавання цукру

Високий вміст клітковини - 2 г на порцію

Не містить глютену

З ароматом ванілі
Не містить підсолоджувачів, барвників і консервантів

27,10 об’ємних балів

HERBALIFE NUTRITION

Lactobacillus helveticus

(Лактобаціллус хельветікус)

- **Lactobacilli** є суто **ферментативними бактеріями**[1]
- **Кілька досліджень показали**, що *L. helveticus* **ефективно запобігає інфекціям**[2-3]
- Штами, що належать до видів *L. helveticus*, також можуть **чинити сприятливий вплив, позитивно впливаючи на** склад **мікробіоти кишківника**[4-5]

Bifidobacterium lactis HN019™

(Біфідобактеріум лактіс)

- *B. lactis* HN019 — це багатоцільова пробіотична бактерія, спочатку виявлена в йогурті, виробленому в Новій Зеландії
- Клінічні дослідження пов'язують *B. lactis* HN019 з такими перевагами:
  - ✓ **Збільшення кількості корисних бактерій** у кишківнику (мінімум 1 мільярд КУО)[1]
  - ✓ **Зменшення кількості** потенційно **шкідливих кишкових бактерій**[1] (мінімум 1 мільярд КУО)
  - ✓ **Полегшення шлунково-кишкових проблем** і підтримка моторики кишківника (мінімум 1 мільярд КУО)[2-3]
  - ✓ **Покращена** робота **імунної системи** (2 мільярди КУО)[4]

КУО (укр. КУО / англ. CFU — Colony Forming Units) — это научная единица измерения, которая показывает **количество живых бактерий**, способных размножаться.

HERBALIFE NUTRITION



Bimuno® GOS *(Бімуно ГОС)*

- **Bimanous® - унікальна пребіотична клітковина**, яка містить галактоолігосахариди (GOS), отримані з лактози
- **При споживанні** ця клітковина **проходить через нашу травну систему без змін**, поки не **досягне товстого кишечника, де потім живить та стимулює** ріст **корисних бактерій**[1-6]
- **Відповідно до клінічних досліджень переваги споживання Bimuno® GOS** включають у себе:
  - ✓ Здоров'я імунної системи (2,74 г GOS)[1,3,4]
  - ✓ Зняття стресу (2,74 г GOS)[7]
  - ✓ Когнітивне здоров'я (2,74 г GOS)[7]
  - ✓ Здоров'я шлунково-кишкового тракту (мінімум 1,37 г GOS)[2,5,6,8] та профілактика шлунково-кишкових інфекцій (2,74 г GOS)[9,10]

1. Vulevic J et al. J Nutr. 2013 Mar;143(3):324-31
2. Depeint F et al. Am J Clin Nutr. 2008 Mar;87(3):785-91
3. Vulevic J et al. Br J Nutr. 2015 Aug 28;114(4):586-95.
4. Vulevic J et al. Am J Clin Nutr. 2008 Nov;88(5):1438-46.
5. Huaman JW et al. Gastroenterology. 2018 Oct;155(4):1004-1007.
6. Silk DBA et al. Aliment Pharmacol Ther. 2009 Mar 1;29(5):508-18.
7. Schmidt K et al. Br J Nutr. 2016 Sep;116(5):798-804.
8. Vulevic J. et al. Neurogastroenterol Motil. 2018 Nov;30(11):e13440.
9. Drakoularakou et al. Eur J Clin Nutr. 2010 Feb;64(2):146-52
10. Hasle G et al. J Travel Med. 2017 Sep 1;24(5).

HERBALIFE NUTRITION

Программа для поддержки иммунной системы











Інгредієнти, що входять до складу, сприяють підтримці природних захисних сил організму.



ШИЗАНДРА

Переваги:

СКЛАД: екстракт лимонника, целюлоза мікрокристалічна, кальцію сульфат дігідрат, вітамін С (кислота аскорбінова), вітамін Е (DL-альфа токоферолу ацетат), крохмаль кукурудзяний, селенові дріжджі, стеаринова кислота, магнію стеарат, кремнію диоксид, гідроксипропілметилцелюлоза, бета-каротин, піридоксину гідрохлорид, гліцерин. **Без ГМО.**

Substantiated Structure/Function and Nutrient Content Claims permitted pursuant to Commission Regulation (EU) 2012: 432.

ВЛАСТИВОСТІ КІНЦЕВОГО ПРОДУКТУ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ВЛАСТИВОСТЕЙ ІНГРЕДІЄНТІВ, ЩО ВХОДИТЬ ДО ЙОГО СКЛАДУ

HERBALIFE NUTRITION

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА. НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ

ШИЗАНДРА



Переваги:

- **Адаптогени** - група речовин природного або штучного походження, імовірно здатних підвищувати неспецифічну опірність організму до широкого спектру шкідливих впливів та стресу.*
- **Схізандрин (шизандрин, походить з екстракту лимонника)** – адаптоген. Підвищує працездатність та зменшує втому при фізичних та розумових навантаженнях

СПОСІБ ЗАСТОСУВАННЯ:
дорослим по 1 таб. двічі на день

*Сербін А.Г. та ін. Медична ботаніка. Підручник для студентів ВНЗ. - Харків: Вид-во НФаУ: Золоті сторінки, 2003. - С. 123. - 364 с. - ISBN 966-615-125-1..

ВЛАСТИВОСТІ КІНЦЕВОГО ПРОДУКТУ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ВЛАСТИВОСТЕЙ ІНГРЕДІЄНТІВ, ЩО ВХОДИТЬ ДО ЙОГО СКЛАДУ

HERBALIFE NUTRITION

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА.НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ

Что такое Иммьюн Бустер?

Это продукт, который содержит целый комплекс компонентов:

Уникальная натуральная добавка EpiCor®
на основе ферментата дрожжей (лат. *Saccharomyces cerevisiae)*
Минералы: *цинк, селен.*
Витамины: *C и* D_3
Сок бузины



EPICOR - что это такое?

➢**EpiCor®** - это уникальный **ФЕРМЕНТАТ** из натуральных компонентов на основе дрожжей (лат. *Saccharomyces cerevisiae*).

➢На первом этапе дрожжи начинают стимулировать кислородом. Это провоцирует бурный рост дрожжей. Затем кислород резко отключают, что подвергает дрожжи стрессу, в результате которого они вырабатывают целый набор элементов:

➢**ПРОТЕИНЫ, ПЕПТИДЫ, АНТИОКСИДАНТЫ, ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ И БЕТА-ГЛЮКАНЫ.**

➢Крайне важно сохранить этот питательный коктейль. Для этого дрожжи и выработанные ими питательные вещества подвергают деликатной сушке, чтобы сохранить в них все важные нутриенты

БЛАГОДАРЯ уникальному составу, EPICOR®:

- **ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ ОРГАНИЗМА**[1].
- **СТИМУЛИРУЕТ** полезную **МИКРОФЛОРУ**[3]
- Выступает в качестве **АНТИОКСИДАНТА**[2]

EPICOR®
Proven Immune Strength™

НАСЫЩЕНИЕ КОЖИ ИЗНУТРИ



Адекватный сон



Витамины и микроэлементы для поддержания метаболических процессов



Адекватное количество белка

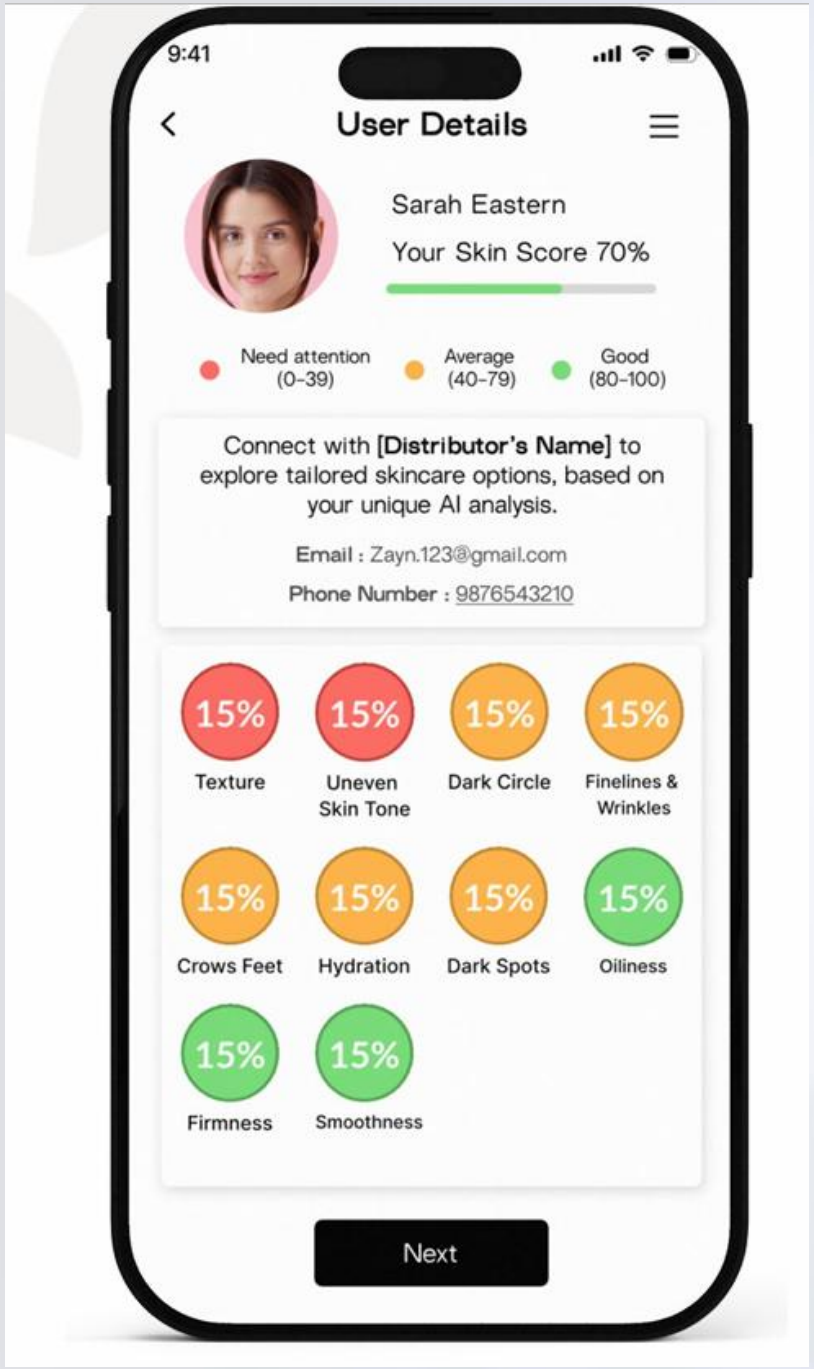


Питьевой режим



Антиоксиданты – защита от перекисного окисления

Herbalife





Это отдельная тема – «как выглядеть на 10 лет моложе»

Здоровье и активный образ жизни. Удержание веса

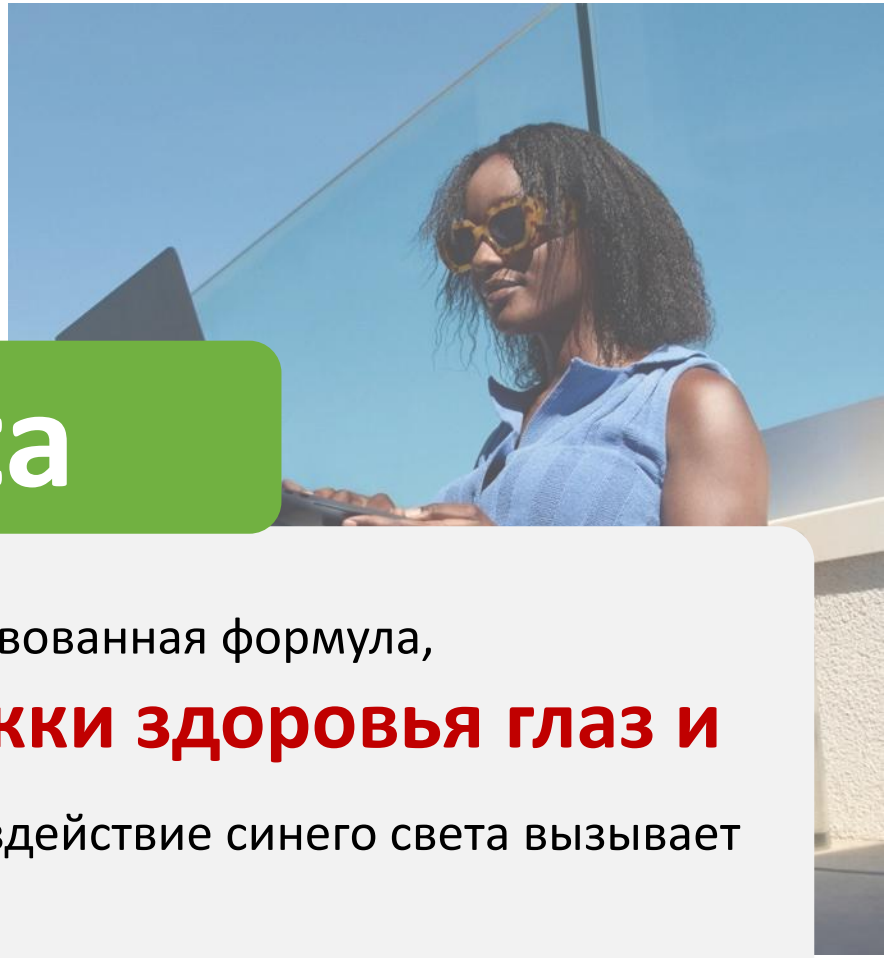












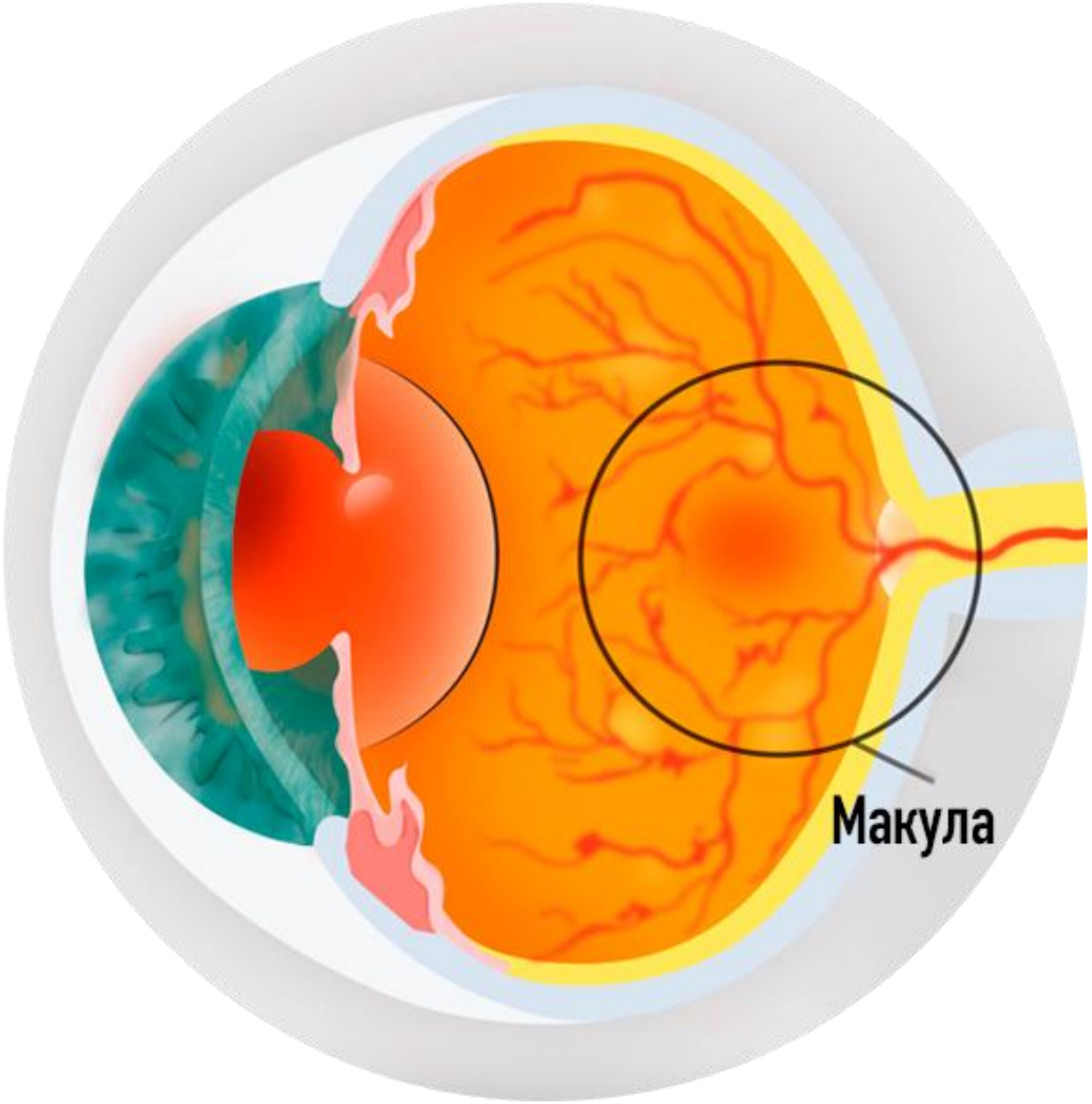
ViewVita

ViewVita — это научно усовершенствованная формула, разработанная **для поддержки здоровья глаз и мозга**, поскольку негативное воздействие синего света вызывает всё большее беспокойство.

✓ В состав комплекса входят омега-3 жирные кислоты и витамин А, лютеин и зеаксантин,
а также содержит цинк.

Почему это так важно?

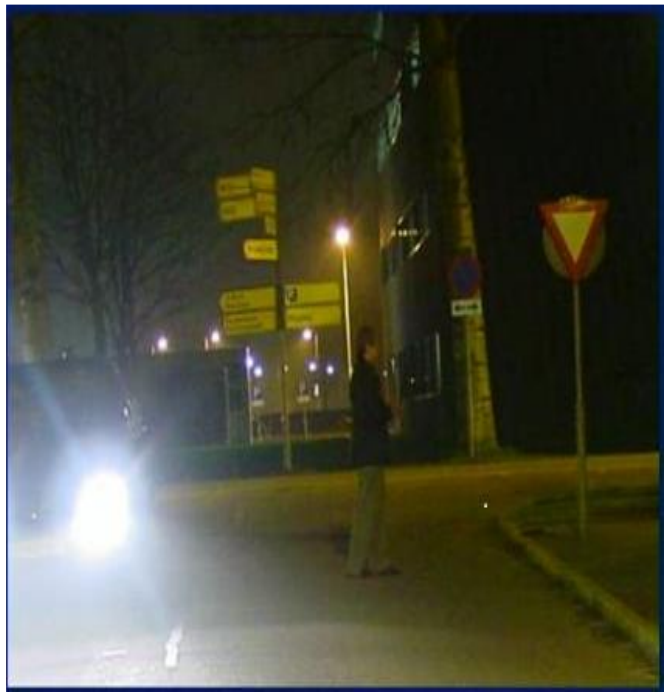
Лютеин и зеаксантин — это единственные пищевые каротиноиды,
которые накапливаются в сетчатке, особенно в макуле,
и называются макулярными пигментами.



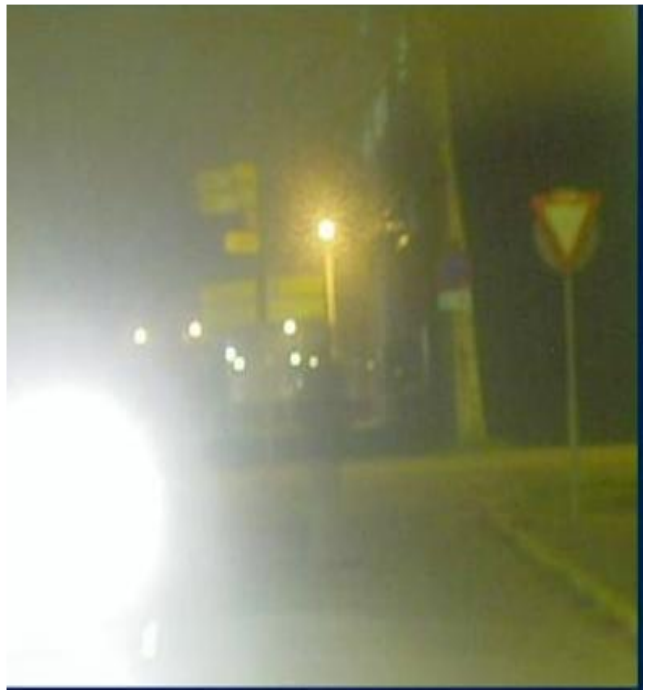
ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ОСЛЕПЛЕНИЯ В СУМЕРКАХ ПРИ ↓ОПМП

Исследования показали, что у людей с повышенным уровнем лютеина и зеаксантина в сетчатке улучшается способность быстро адаптироваться к темноте после ослепления светом.
Этот эффект особенно заметен у людей с возрастными изменениями зрения или у тех, кто испытывает высокую нагрузку на глаза — например, у водителей или тех, кто работает в условиях плохого освещения.

ВИСОКАЯ ОПМП



НИЗКАЯ ОПМП



ОПМП — оптическая плотность макулярного пигмента

Антиоксидант

CoQ10Vita

- CoQ10 расшифровывается как коэнзим Q10. Это жирорастворимая, витаминоподобная молекула, которая содержится в каждой клетке человеческого организма.
  Это соединение, которое естественным образом вырабатывается организмом, также поступает к нам с пищей.
- С возрастом (после 40–50 лет) наш организм вырабатывает меньше CoQ10, что приводит к появлению некоторых признаков старения.
- CoQ10 является не только важной частью природной системы антиоксидантной защиты вашего организма, но и играет важную роль в обеспечении энергии, поддержании работы сердца и всего организма в целом.



CoQ10 — это свечи зажигания для клеток



Когда коэнзима Q10 не хватает, клетки работают хуже, накапливают повреждения — и именно так запускается процесс старения.

ОСНОВНІ ПЕРЕВАГИ ТА ОСОБЛИВОСТІ

- Високий вміст омега-3 жирних кислот (ЕПК і ДГК), які підтримують як нормальну роботу мозку, так і нормальний зір
- Містить точно підібрані вітаміни групи В (В6, В12, біотин і
- ніацин), які підтримують нормальний енергетичний метаболізм, функціонування нервової системи та психологічну функцію
- Смак лимону та червоних ягід
- Без цукру
- Без глютену
- Містить натуральні ароматизатори



СПОСІБ ЗАСТОСУВАННЯ

Дітям віком від 4 до 17 років приймати по 1 жувальній пастилці на день.

Вживати за інструкцією. Цей продукт слід ретельно розжовувати перед ковтанням.

HERBALIFE NUTRITION

ОСНОВНІ ПЕРЕВАГИ ТА ОСОБЛИВОСТІ

- Містить йод для підтримки нормального росту дітей
- Високий вміст вітаміну D для росту та розвитку кісток
- та нормального функціонування імунної системи у дітей
- Містить вітамін C для підтримки нормальної роботи імунної системи
- Смачний смак Тутті Фрутті
- Без цукру
- Без глютену
- Містить натуральні барвники та ароматизатори



СПОСІБ ЗАСТОСУВАННЯ:

Дітям 4–10 років приймати по 1 жувальній пастилці на день.
Дітям 11–17 років приймати по 2 жувальних пастилки на день.

Вживати за інструкцією. Цей продукт слід ретельно розжовувати перед ковтанням. Діти повинні перебувати під наглядом дорослих.
Вживайте продукт в рамках збалансованого та різноманітного харчування, як частину здорового та активного способу життя.

HERBALIFE NUTRITION

ЕКСТРАКАЛЬ



- **Кальцій:**
  - ✓**зміцнює структуру скелета**
  - ✓**забезпечує здоров'я зубів та нігтів**
  - ✓**необхідний для нормальної роботи нервової системи та м'язів**
- **Вітамін D регулює обмін кальцію в організмі**
- **Комплекс мікроелементів (цинк, магній, марганець, мідь) для підтримки здоров'я кісткової тканини**

3 таблетки обеспечивают 100% суточной НОРМЫ В потребности в кальции

Cu

+

Zn

МІДЬ + ЦИНК

- **Цинк та мідь – принципово важливі кофактори ферментів, що беруть участь у синтезі різних молекулярних компонентів матриксу кісткової тканини**
- **Нестача пов'язана з порушеннями росту, остеогенезу та крихкістю кісток.**

D3

ВІТАМІН D3

- **участь у мінералізації кісткової тканини**

Mg

МАГНІЙ

- **регулює мінералізацію**
- **рівномірне зростання**
- **гнучкість і міцність кісткової тканини**
- **збільшує репаративний потенціал кісток**
- **дефіцит магнію перешкоджає профілактиці порушень структури кістки**

Ca

NB! При зниженні співвідношення Mg:Ca у бік дефіциту магнію обмінні процеси у кістках уповільнені, швидше депонуються токсичні метали (насамперед, кадмій та свинець)

Mn

МАРГАНЕЦЬ

- **довгостроковий дефіцит марганцю в дієті веде до зниження мінералізації кісток у поєднанні зі збільшенням їхньої резорбції**

ВЛАСТИВОСТІ КІНЦЕВОГО ПРОДУКТУ ВІДРІЗНЯЮТЬСЯ ВІД ВЛАСТИВОСТЕЙ ІНГРЕДІЄНТІВ, ЩО ВХОДИТЬ ДО ЙОГО СКЛАДУ

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА.НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ

LIFTOFF

Содержит:

- Кофеин, который способствует: поддержанию тонуса и сохранению концентрации, улучшению умственной и физической работоспособности

Преимущества:

- Обогащен витаминами C и B3 содержит также B1, B2, B5, B6, B7, B12.

- Содержит в 10 раз меньше калорий, чем в других популярных энергетических напитках.

энергия

Быть в тонусе поможет уникальный напиток Liftoff



Женьшень стимулирует иммунные функции, улучшает физическую и спортивную выносливость и общее самочувствие, а также повышает устойчивость к стрессовым факторам окружающей среды.

Таурин – аминокислота, улучшает функционирование мозга:

- легче концентрироваться
- меньше усталости - лучше внимание
- более стабильное настроение, быстрее реакция

- Удобный формат шипучей таблетки.

H24 Креатин+



- **H24 Креатин+**
- **3 г креатина (3,4 г креатин моногидрата)**
- **Кальций способствует нормальной функции мышц**
- **Витамины B6 и B12 поддерживают нормальную работу иммунной системы**
  Подходит для веганов

Что такое креатин?

- Энергетические системы — ускоряет ресинтез АДФ в АТФ (известно с начала 90-х годов).
- Наш организм нуждается в поступлении примерно **1–3 г креатина в сутки**.
- Половина этого количества поступает с пищей, а другая половина вырабатывается в печени и почках из других аминокислот.
- Всеядные в среднем получают **менее 2 г креатина в день**, употребляя мясо и рыбу

Креатин для женского здоровья

Женское здоровье

Креатин может помочь женщинам:

- Поддерживать силу, мощность и спортивные результаты **без обязательного значительного увеличения массы тела**.
- Снижать оксидативный стресс и регулировать уровень гликогена.
- Поддерживать размер и функции скелетных мышц **после**



При приёме высокой дозы креатина: начальная доза — **20 граммов в день** в течение 5–7 дней, затем поддерживающая — **5 граммов в день**.

Креатин для АНТИЕЙДЖИНГ ПРОГРАММ ОМОЛОЖЕНИЯ

КАК ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ МОЛОЖЕ

Мышечная масса уменьшается с возрастом.
Пожилые люди вырабатывают меньше креатина по сравнению с молодыми взрослыми.
Ежедневное потребление креатина пожилыми людьми может*:

- ☑ Повысить силу и функциональные возможности мышц.
- ☑ Поддерживать размер и массу мышц.





Відновлення сили

ПРИСКОРЕНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ

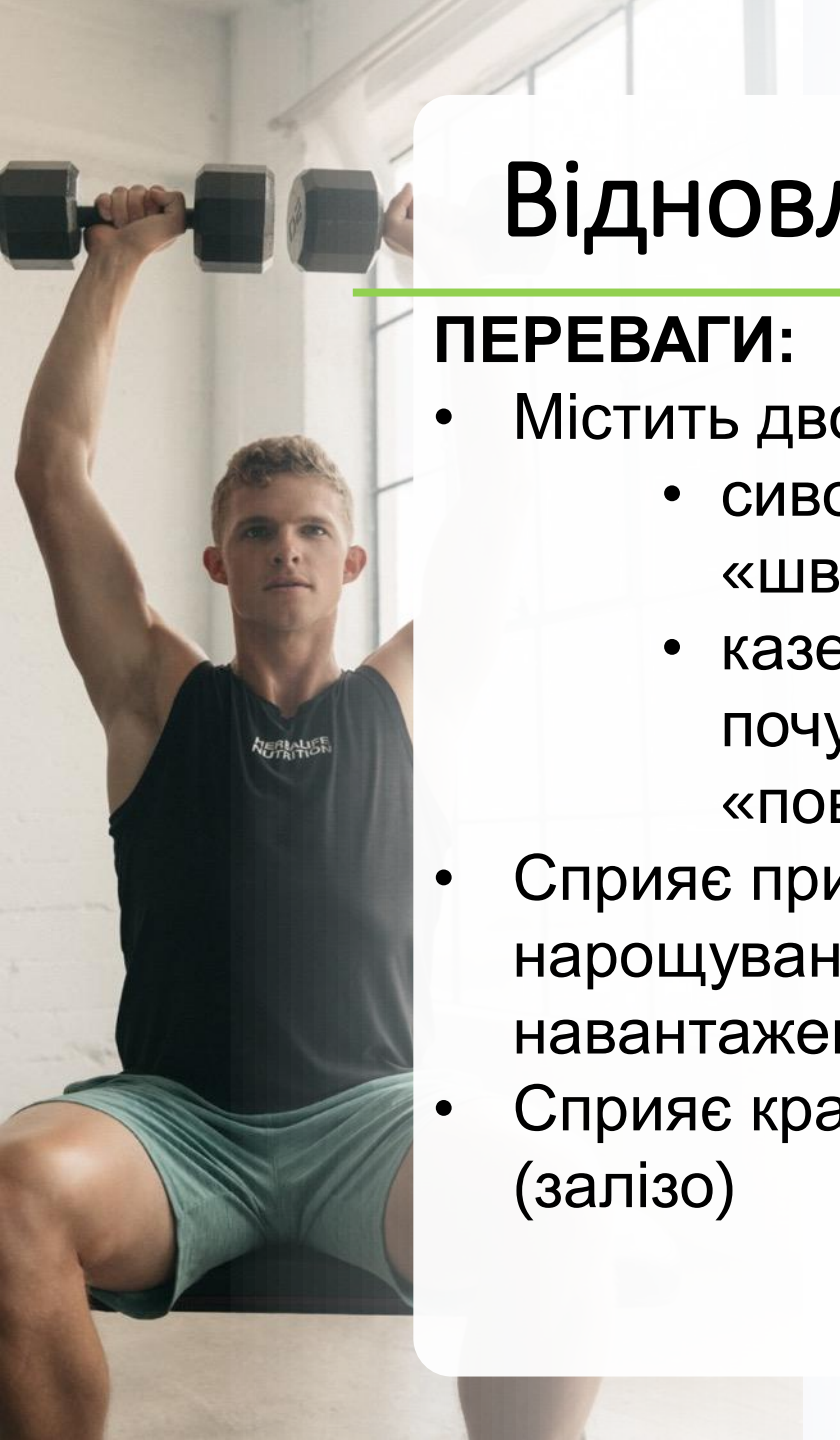
Для відновлення після фізичних тренувань м'язам потрібна більша кількість білка

«Відновлення сили» – це білковий відновлюючий коктейль, спеціально розроблений для прискореного відновлення і нарощування м'язової маси після силового навантаження.



- В СКЛАДІ:
- Збалансований комплекс білка та вуглеводів (25 г білка, 18г вуглеводів)
- 25 г білка в одній порції, включаючи амінокислоти з розгалуженими ланцюгами (BCAA)
- 45% добової норми споживання заліза - 6,3 мг
- 188 ккал у порції

.



Відновлення сили

ПЕРЕВАГИ:

- Містить двокомпонентний білок:
  - сироватковий (швидко засвоюється – «швидкий»)
  - казеїновий (повільно засвоюється і надає почуття довготривалого насичення – «повільний»)
- Сприяє прискореному відновленню та нарощуванню м’язової тканини після анаеробних навантажень (BCAA, L-глютамін)
- Сприяє кращому забезпеченню тканин киснем (залізо)



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ
к Занятию 6
Линейка продуктов Гербалайф



- Изучите презентацию по продукту
- Составьте максимально эффективную программу для себя и минимум трех родственников

