



Okusni in hranljivi izdelki v podporo vašemu zdravemu in aktivnemu življenju.

 **HERBALIFE**
NUTRITION





DOBRODOŠLI PRI HERBALIFU,

EDINSTVENEM PODJETJU NA PODROČJU PREHRANE.

Herbalife je svetovno podjetje na področju prehrane, katerega poslanstvo je pomagati ljudem po vsem svetu do bolj zdravega in aktivnega načina življenja. Povedano enostavneje, proizvajamo izdelke najvišje kakovosti, ki so znanstveno zasnovani in ki jih z veseljem uporablja naša skupnost podobno mislečih posameznikov na svoji poti do doseganja najboljše forme. Na milijone ljudi je že doseglo in ohranja odlične rezultate, naše poslanstvo pa je, da to omogočimo tudi vam.

Bistvo prehrane Herbalife niso najnovejše čudežne diete,časne rešitve ali črtanje nekaterih skupin živil z jedilnika. Naš pristop, ki je spodbuden in temelji na skupnosti, vam bo pomagal, da svoje življenje spremenite na prijeten, učinkovit in trajnosten način. Tisto, kar Herbalife razlikuje od sorodnih podjetij, je osebni Wellness Coach, vaš neodvisni Herbalife Član, ki vam bo stal ob strani na vsakem koraku vaše poti. Kako vas podpira? Tako, da skupaj z vami določi vaše osebne cilje – ne glede na to, ali želite izgubiti telesno težo, se počutiti bolj zdravo ali izboljšati svojo kondicijo – in posebej za vas oblikuje načrt za zdrav in aktiven način življenja. Ker je glede na raziskave večja verjetnost, da izpolnite svoje cilje ob podpori drugih*, in ker boste ob takšni podpori lažje vztrajali pri načrtu, vas bo vaš osebni Wellness Coach povezal z drugimi podobno mislečimi osebami in vas povabil, da se udeležite aktivnosti, ki ustrezajo vašim potrebam.

SKUPNOST ČLANOV

Ker to počnemo že več kot 35 let, dobro vemo, da se lahko sprva težek izziv na poti do izpolnitve vašega cilja s kombinacijo individualne podpore, uravnotežene prehrane in vzdušja skupnosti prelevi v zdrav in prijeten način življenja, ki ga zlahka vzdržujete (in ga želite vzdrževati).

Ker se je vaš osebni Wellness Coach spoprijemal z enakimi težavami, s katerimi se vi danes, je najprimernejša oseba za to, da vam zagotavlja motivacijo in prilagojeno podporo pri vaših prizadevanjih za doseg odličnih rezultatov. Ob strani vam bo stal na vsakem koraku vaše poti in vam pomagal, da svojo najboljšo formo najprej dosežete, nato pa tudi ohranjate.



Herbalife zagotavlja zlati standard za potrošniško zaščito. Več o tem preberite na Herbalife.si.

VSEBINA:

STRANI 6 IN 7

KAKO ZDRAVI ŽELITE BITI?

SEZNANITE SE Z REZULTATI NAŠE RAZISKAVE IN SPOZNAJTE, KAKO LAHKO URESNIČITE SVOJE CILJE.



STRANI 8 IN 9

HERBALIFOVA FILOZOFIJA NA PODROČJU PREHRANE

STROKOVNJAKI RAZKRIVAJO PRIPOROČILA GLEDE VSAKODNEVNE PREHRANE IN VADBE.



STRANI 12 IN 13

HERBALIFOV ZDRAV ZAJTRK

POUČITE SE, ZAKAJ JE ZAJTRK TAKO POMEMBEN IN KAKO PRAVILNO ZAČETI SVOJ DAN.



NOTRANJA PREHRANA

14-15 **Napitki Formula 1**

Najbolj priljubljen napitek kot nadomestek obroka** na svetu.

22-23 **Beljakovine**

Razkrite najkoristnejše beljakovine.

24-25 **Pametne beljakovinske malice**

Sladki in slani prigrizki, bogati z beljakovinami.

31 **Beta heart®**

Mešanica ovsenih betaglukanov v prahu pomaga zniževati vrednost holesterola v krvi.***

35 **Herbalifeline**

Dnevno prehransko dopolnilo, bogato s kislina omega 3.

38-39 **Prehranska dopolnila**

Iz svojega telesa iztisnite kar največ!

ZUNANJA PREHRANA

44-55 **Herbalife SKIN**

Klinično preizkušena linija izdelkov za sijočo in mladostnejšo kožo.

56-57 **Krepilna nega las**

Izdelki brez parabenov za zdrave, mehke in svilnate lase.

58-59 **Izdelki za nego telesa Herbal Aloe**

Hidratantni in hranilni izdelki s sproščujočo aloje vero.



OBRNITE IN PRELISTAJTE ŠPORTNO RUBRIKO.

Ne pozabite, izdelke Herbalife vedno uživajte v okviru uravnotežene in raznovrstne prehrane, skladno z zdravim načinom življenja. Za več informacij o izdelkih obiščite spletišče Herbalife.com ali povprašajte neodvisnega člana Herbalifa.

30-dnevna garancija za vrnitev denarja.

Če v 30 dneh po nakupu niste popolnoma zadovoljni z visoko kakovostjo izdelkov Herbalife®, vam bomo brez kakršnega koli vprašanja denar vrnili. Delamo vse, kar lahko, da bi bile naše stranke zadovoljne.

* Huff, C (2004). Teaming up to drop pounds (S skupinskim delom do izgube kilogramov). Ameriško psihološko združenje, 35(1), 56.

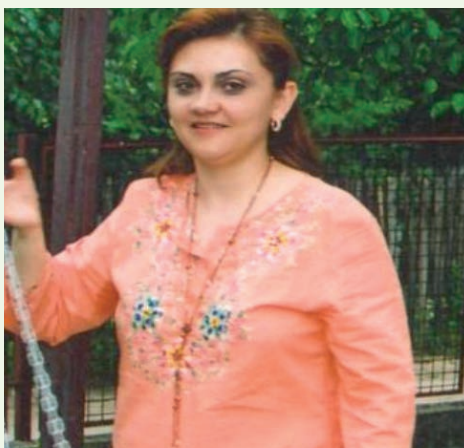
** Euromonitor International Limited; definicije za kategorijo nadomestkov obroka, 31,2-odstotni tržni delež imetnika svetovne blagovne znamke; vsi maloprodajni kanali; Packaged Food 15 ed; ocenjena vrednost prodaje na drobno pri drobnoprodajnih cenah.

*** Beta heart® vsebuje sestavino OatWell™, vir ovsenih betaglukanov, za katere je bilo potrjeno, da pomagajo zniževati vrednost holesterola v krvi. Visoka vrednost holesterola je dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.

ALI LAHKO RESNIČNO SPREMNITE SVOJE ŽIVLJENJE?

Prebrali ste, da spremembo LAHKO dosežete, in da vas bo pri tem cilju stalno podpiral osebni Wellness Coach, kljub temu pa se vam morda poraja naslednje vprašanje: se bo to pri meni sploh obneslo? Za ti dve osebi in za milijone drugih po vsem svetu je odgovor jasan in glasen: Da. V nadaljevanju preberite, kako jima je Herbalife pomagal uresničiti njune cilje ...

Obožujem svoj novi videz!



Včasih...

- sem imela 82 kg,
- nisem zajtrkovala niti pila vodo,
- sem za premagovanje napornega dne jedla veliko čipsa in slaščic.



Zdaj...

- zajtrkujem takoj, ko vstanem,
- sem izgubila 20 kg,
- že zbudim se polna energije za novi dan,
- imam pri plavanju, vadbi ali sprehodu pri sebi vedno steklenico vode in instantni zeliščni napitek, čaj.

SVOJ USPEH SEM DOSEGLA TAKO:



- začela vsako jutro uživati zdrav zajtrk Herbalife,
- prigrizke in slaščice zamenjala z zdravimi malicami in beljakovinskimi ploščicami Herbalife,
- dobila voljo za aktivno življenje, skupaj z vadbo in druženjem,
- ob podpori Wellness Coacha in kluba spremenila svoje prehranske navade in z njimi navdušila tudi svojo družino.

Profil

Ime:	Marijana Matić
Država:	Srbija
Nova konfekcijska številka:	38
Nova telesna teža:	61 kg

To niso nujno tipični rezultati. Individualni rezultati so različni. Program za nadzor telesne teže Herbalife® lahko pomaga pri hujšanju ali nadzoru telesne teže le kot del energijsko uravnotežene prehrane.

Niste povsem prepričani, da je sprememba nujna?



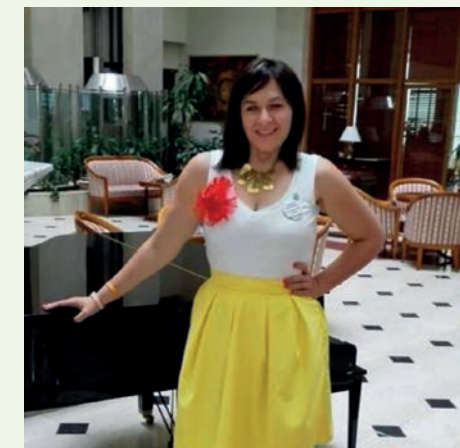
Po mnenju znanstvenikov na zdravo staranje najbolj vpliva način življenja, kar **70 %**, geni pa prispevajo preostalih **30 %**.

Moje novo življenje!



Včasih...

- sem tehtala 128 kg,
- sem uživala dva velika dnevna obroka, vmes pa stalno jedla nezdrave prigrizke in slaščice,
- nisem imela nobene energije, bila sem lena in polna izgovorov.



Zdaj...

- tehtam 86 kg in še vedno prizadevno sledim novim rezultatom, ob tem pa imam zelo veliko energije,
- uživam pet do sedem obrokov na dan,
- telovadim, sem polna energije in nimam nobenih izgovorov več!

SVOJ USPEH SEM DOSEGLA TAKO:



- za te rezultate sem potrebovala eno leto, začela vsak dan uživati napitek Formula 1, prilagojene beljakovine v prahu Formula 3 in instantni zeliščni napitek. Vsak dan si pripravim pet do sedem obrokov, z malicami pa skrajšam čas med obroki. Uporabljam tudi Herbalifeline, celični aktivator (Cell Activator), alojo in druge izdelke,
- dva- do trikrat na teden telovadim, vsak dan pa prehodim osem do deset kilometrov,
- ves dan imam zelo veliko energije ter živim zdravo in aktivno življenje,
- stara sem 33 let, poročena, mati dvoletnega otroka, pri vsakdanjih opravilih pa nimam nobenih težav,
- srečna sem, saj sem lahko navdih in spodbuda drugim, da sprejmejo odločitev glede pozitivnih sprememb v življenju, in to brez izgovorov.

Profil

Ime:	Elena Trajkovska Ratkova
Država:	Makedonija
Nova konfekcijska številka:	44, prej 60
Nova telesna teža:	86 kg

To niso nujno tipični rezultati. Individualni rezultati so različni. Program za nadzor telesne teže Herbalife® lahko pomaga pri hujšanju ali nadzoru telesne teže le kot del energijsko uravnotežene prehrane.

VPRAŠAJTE SE:

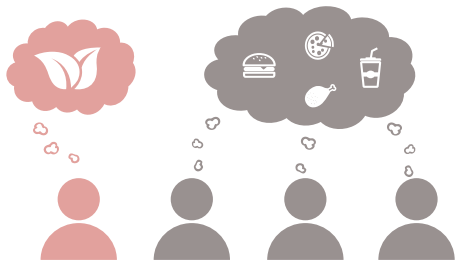
KAKO ZDRAVI ŽELITE BITI?

Vsi si želimo biti zdravi in se tako tudi počutiti, vendar se prizadevanja, potrebna za izpolnitev tega cilja, od osebe do osebe razlikujejo. Doseganje svoje najboljše forme je pot k izboljšani samozavesti in zdravju, vse pa se začne z določitvijo svojih ciljev ...

ALI ŽELITE IZGUBITI TELESNO TEŽO?

Želite izboljšati svoje zdravje in se dobro počutiti v svoji koži? Morda je vaš cilj le, da ste na počitniških fotografijah videti bolje. Dosega zdrave teže vam lahko povsem spremeni življenje in čeprav za to potrebujete nekaj moči volje, to še ne pomeni, da se morate odreči svojim najljubšim jedem.

Na tisoče ljudi po vsem svetu je svoje cilje glede telesne teže izpolnilo ob podpori najbolj priljubljenega napitka kot nadomestka obroka na svetu – Herbalifove Formule 1.¹ S kombinacijo zdrave prehrane in redne vadbe lahko tudi sami dosežete svojo najboljšo formo, pri tem pa se v družabnem in razumevaločem okolju ob pomoči osebnega Wellness Coacha, vašega Herbalife Člana, poučite o prehrani



Le **1/4** odraslih pravi, da pri prehrani upošteva prehransko vrednost živil.²



#1

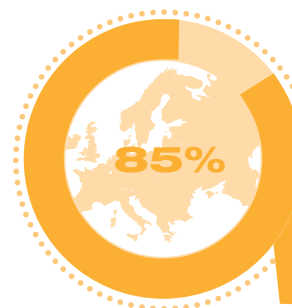
Herbalife je najbolj priljubljena izbira med napitki kot nadomestki obroka na svetu.¹



BI VAM MORDA KORISTIL BOLJ ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA?

Vaša telesna teža je morda ustaljena, vendar lahko vaša prehrana in telesna aktivnost močno vplivata na vaše zdravje in dobro počutje, poleg tega lahko vplivata tudi na presnovo, razpoloženje in kožo.

O zdravi prehrani in redni vadbi je lahko govoriti, pogosto pa ju je precej težje udejanjati. Izdelki Herbalife so ne le tako okusni, kot so videti, temveč tudi pripomorejo, da zaužijete vsa hranila, ki jih telo potrebuje za optimalno delovanje. Na poti do izpolnitve vašega cilja vas bo na vsakem koraku podpiral osebni Wellness Coach, ki vam bo pomagal izbrati ustrezne izdelke, prehrano in kondicijski načrt ter vas vpeljal v skupnost podobno mislečih ljudi.



Le **15%** Evropejcev meni, da

'SO ZELO ZDRAVI'

Evropejcev pravi, da si želi živeti bolj zdravo.²

ŽELITE IMETI VITKEJŠE IN BOLJ IZOBLIKOVANO TELO?

Če ste si za cilj zadali vitko in čvrsto oblikovano telo, je čas, da se osredotočite na zmanjšanje odstotnega deleža telesne maščobe in pridobivanje čiste mišične mase. Ali ste vedeli, da ima pri tem ključno vlogo dobra prehrana? Pri Herbalifu verjamo, da k izpolnjevanju vaših ciljev pripomoreta prehrana in vadba, in sicer v razmerju 80 oziroma 20 odstotkov.

Vrhunski športniki in ekipe po vsem svetu uporabljajo prehranske izdelke Herbalife za doseganje najboljših rezultatov, ti izdelki pa so na voljo tudi vam! Vaš osebni Wellness Coach, ki vam bo pomagal, da iz vadbe iztisnete kar največ in izpolnite svoj cilj na zdrav način, vas bo vodil po minskem polju športne prehrane in poskrbel, da bo vaše telo ustrezno oskrbljeno z energijo pred vadbo, med njo in po njej.



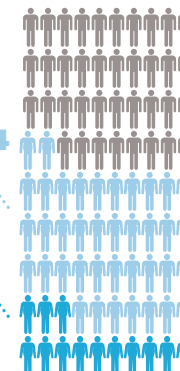
72% odraslih Evropejcev priznava, da ne uživa sadja in zelenjave v skladu z načelom 'pet na dan.'²



Leta 2014

39% odraslih je bilo pretežkih

13% odraslih je bilo debelih³



¹ Vir: Euromonitor International Limited; izdaja iz leta 2016 v zvezi z zdravjem potrošnikov, definicije za kategorijo nadomestkov obroka za hujšanje; tržni delež imetnika (v %) svetovne blagovne znamke, merjeno v drobnoprodajnih cenah, podatki za leto 2015.

² Rezultati temeljijo na Herbalifovi raziskavi iz leta 2014, ki je bila opravljena med potrošniki v 15 državah in je zajela 15.000 anketirancev.

³ Svetovna zdravstvena organizacija: Obesity and overweight³ fact sheet No. 311 (Informativni list o debelosti in čezmerni telesni teži št. 311), posodobljeno januarja 2015.



URAVNOTEŽENA PREHRANA NA HERBALIFOV NAČIN

Bistvo Herbalifovega pristopa k uravnoteženi prehrani ni štetje kalorij. Prav tako ne gre za to, da se odpoveste najljubšim jedem ali z jedilnika črtate nekatere skupin živil, kot pri dietah brez ogljikovih hidratov. Ne glede na vaše cilje vam želimo pomagati, da postanete bolj zdravi in srečnejši – da ste videti in se počutite tako dobro, kot si zaslužite. Kako? Z uravnoteženo in prilagojeno prehrano, ki podpira zdrav in aktiven način življenja.

Vsak dan morate zaužiti priporočeno količino makrohranil, beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov, ob tem pa poskrbeti za vnos mikrohranil (vitamini in minerali, glej stran 36), redno vadbo in ustrezno hidracijo (stran 32). Uživanje teh hranil z ustreznimi živil in znanstveno podprtimi izdelki je ključno za ustrezno oskrbo telesa z energijo. To bo morda imelo še več pozitivnih učinkov, kot si predstavljate, med drugim bo pripomoglo k dosegu zdrave telesne teže, kože in presnove ter dobrega zdravja sklepov in možganov.

Herbalife vam lahko pomaga, da poskrbite za priporočen vnos teh **treh ključnih elementov.**



Več o zdravih maščobah preberite na strani 34.

Zadostna količina spanja je nuja, ne luksuz, saj je ključni del zdravega življenja.

Želite izvedeti več o beljakovinah? Preberite več na strani 22.

Poskrbite za hidracijo in v okviru uravnotežene prehrane popijte priporočeno dnevno količino tekočin. Več o tem lahko izveste na strani 32.

Na strani 28 se poučite o vlakninah.

Več informacij o ogljikovih hidratih je na voljo na strani 27.

Odložite daljinec! Poskrbite, da vsak dan zmerno telovadite najmanj 30 minut.

David Heber, Ph.D.
F.A.C.P., F.A.S.N.
PRESEDNİK
Svetovalnega odbora za prehrano

»Neodvisni Herbalife Člani s svojim individualnim pristopom spreminjajo dnevne prehranjevalne navade ljudi po vsem svetu z izdelki, zaradi katerih je zdrava izbira preprosta, kot so na primer napitki Formula 1.«

Rocio Medina
PODPRESEDNICA
Treninga o prehrani po vsem svetu
PODPRESEDNICA
Svetovalnega odbora za prehrano

»Ko govorim polni sobi neodvisnih Herbalife Članov, se ti učijo bolje skrbeti tako za druge kot zase.«

VEČ O ZNANSTVENIH DOGNANJIH, NA KATERIH TEMELJIJO IZDELKI HERBALIFE, LAHKO PREBERETE NA STRANI 10.

USTVARJALCI KAKOVOSTNIH IZDELKOV

O uravnoteženi prehrani je lahko govoriti, težje pa jo je udejanjati. Zato naša predana ekipa znanstvenikov in doktorjev zadnjih 35 let ustvarja okusne, nizkokalorične in visokokakovostne izdelke Herbalife, s katerimi se boste lažje držali svojega novega načrta za zdravo prehrano.

Vsi člani Herbalifovega Svetovalnega odbora za prehrano, ki med drugim vključuje Nobelovega* nagrajenca za medicino in nekdanjega direktorja ameriškega urada FDA**, se uvrščajo med vodilne strokovnjake na svojem področju. Skupaj so svoje strokovno znanje prenesli v naše zaupanja vredne izdelke, ki temeljijo na znanstvenih dognanjih in kliničnih preizkusih.



Vasilios Frankos, Ph.D.
VIŠJI PODPREDESNIK,
odgovoren za globalno skladnost z
zakonodajo in varnost izdelkov

Vasilios Frankos, Ph.D., ki
je bil 15 let direktor urada
FDA, ima več kot dvajset let
izkušenj s področja varnosti
in učinkovitosti prehranskih
dopolnil in sestavin.



74.000
m²

Velikost obrata za inovacije in proizvodnjo pri Herbalifu v Winston-Salemu, Severna Karolina. Obrat, ki ima obseg neverjetnih 4,8 km, je največji Herbalifov obrat do zdaj. Cilj tega obrata, ki je začel delovati maja 2014, je izboljšati našo zmogljivost zagotavljanja najboljših prehranskih izdelkov ljudem po vsem svetu.



ODLIČNE SESTAVINE

Sestavine v izdelkih Herbalife® morajo ustrezati našim visokim standardom glede izvora in čistosti.



PREHRANA, KI TEMELJI NA ZNANSTVENIH DOGNANJH

Izdelke Herbalife® je za kar najboljše koristi uporabnikov zasnovala naša skupina znanstvenikov in zdravnikov. Ti tudi zagotavljajo, da so naši izdelki podprti z znanstvenimi dognanji, ki temeljijo na znanstveni literaturi in kliničnih preizkusih. V okviru svojih ključnih partnerstev delimo svoje znanje in najboljše prakse z najbolj naprednimi in uveljavljenimi dobavitelji sestavin po vsem svetu.

Naši vodilni znanstveniki, vključno z Davidom Heberjem, Ph.D., predsednikom Herbalifovega Svetovalnega odbora za prehrano (Nutrition Advisory Board), pomagajo zagotavljati, da izdelki Herbalife® temeljijo na najnovejših raziskavah na področju prehrane.



TEMELJITO TESTIRANJE

Večkratno testiranje v okviru postopkov zagotavlja, da izdelki Herbalife® ustrezajo oziroma presegajo zelo stroge regulatorne standarde, od preverjanja čistosti surovin in njihovih koristnih učinkov do končnega pregleda končanega izdelka.



KAKOVOSTNA PROIZVODNJA

Izdelki Herbalife® so proizvedeni tako, da ustrezajo veljavnim dobrim proizvodnim praksam. Te dobre proizvodne prakse se nanašajo na sisteme, ki zagotavljajo ustrezen dizajn, spremljanje in nadzor proizvodnih postopkov in obratov.



PREHRANA, KI VAM JE NA VOLJO

Z napredno tehnologijo spremljamo okolje, v katerem so shranjeni končani izdelki, shranjujemo pa tudi vzorce, da se zagotavlja kakovost izdelkov ves čas, ko so v ponudbi.

Moj zdrav zajtrk

HERBALIFE NUTRITION



HERBALIFOV ZDRAV ZAJTRK

Zajtrk je dejansko prvi obrok dneva po tem, ko telo ponoči ni dobilo nobene hrane. Po približno 12 urah brez hrane ni težko razumeti, zakaj se šteje, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva – telesu zagotovi energijo, ki jo potrebuje za energičen začetek dneva.

Potrjene prednosti zdravega zajtrka



Hranilne vrednosti

Večji vnos vitaminov in mineralov in večje možnosti za zadovoljiv dnevni vnos priporočenih količin hranilnih snovi.^{1,2}



Zdravje

Boljše obvladovanje želje po hrani pripomore k boljšemu nadzoru telesne teže.³



Razpoloženje

Večji vnos vitaminov in mineralov omogoča boljše razpoloženje in pripomore k odpravljanju utrujenosti.¹

61

Delež Evropejcev, ki več kot enkrat tedensko⁴ ne uživajo zajtrka, pomeni, da nas le 29 % izkorišča hranljive prednosti zajtrka! Pridružite se 29 % in občutite razliko.

1. Lancaster idr. (2012). FASEB, 26 (812).

2. Smith, A. (2011). In Diet, Brain, Behavior: Practical implications. R. B. Kanarek in H. R. Lieberman (ur.), Taylor & Francis.

3. O'Neil idr. (2014). J Acad Nutr Diet, 3 (S8–S26).

4. CEEREAL European breakfast survey (Evropska raziskava o zajtrku CEEREAL) (2007). www.ceereal.eu – dejstva in številke, marec 2007.

Kakšen je pravzaprav zdrav zajtrk?

Zdrav zajtrk pomaga telesu zagotoviti priporočen dnevni kalorični vnos, ki ga sestavljajo:



ZDRAV ZAJTRK,
ki vam da
ELAN ZA NOV DAN

Hranljiv zajtrk je ne glede na vaše cilje ali način življenja pomemben za energičen začetek dneva. Ta okusni zajtrk si lahko prilagajate po želji in ga zaužijete doma ali ko ste na poti. Je zdrav, priročen in bo zadovoljil vaše brbončice!

1. Hranilnost

Polnega okusa, a z malo kalorijami, uživajte v kremastem in okusnem napitku **Formula 1**.



ALI

Se vam mudi? Izberite priročno čokoladko **Formula 1**, bogato s hranilnimi snovmi, da lahko kar najbolje izkoristite dan.



ALI

Zagotovite svojemu telesu vse, kar potrebuje pred vadbo ali po njej z edinstvenim beljakovinsko-ogljikohidratno mešanico napitka **Formula 1 Sport**.



2. Za osvežitev

Osvežite se in poživite dopoldansko uživanje tekočin z nizkokaloričnima napitkoma, kot sta instantni zeliščni napitek in koncentrat Herbal Aloe z okusom manga.



3. Prilagodite si svoj obrok

Prilagodite si zdrav zajtrk, da bo izpolnil **vaše prehranske potrebe**, in sicer na primer z napitkom Oves, jabolko in vlaknine ali multivitaminskim kompleksom Formula 2.



Glede zdravega zajtrka, ki najbolje ustreza prav vam, se posvetujte s svojim Herbalife Članom.



NAPITKI FORMULA 1: NAŠI NAJBOLJ PRILJUBLJENI NAPITKI

Zaradi napitkov Formula 1, ki so na voljo v več okusih za vsakodnevno razvajanje brbončic, lahko ljudje po vsem svetu lažje izpolnjujejo svoje cilje. Herbalifov pionirski izdelek napitki Formula 1 zagotavljajo vse, kar potrebujete za uravnotežen in zdrav obrok.

1,5 milijarde

Število napitkov Formula 1, ki so bili prodani v letu 2014.*

* Hranljiva mešanica napitka Formula 1 za zdrav obrok je na voljo v plastenkah različne velikosti. Na nekaterih trgih je na primer na voljo v 750-gramskih plastenkah (za 30 porcij). Skupno število porcij, prodanih v letu 2014, vključuje vse porcije iz plastenk vseh velikosti.



NAPITEK FORMULA 1

Okusen in zdrav nadomestek obroka, ki se lahko pripravi v nekaj sekundah, telesu pa zagotavlja odlično ravnotežje visokokakovostnih beljakovin, poglavitnih mikrohranil ter dodanih rastlinskih snovi in zelišč.

- Napitki F1 so pomagali ljudem po vsem svetu, da so dosegli svoje cilje glede izgube telesne teže. Tudi vi uresničite svoje cilje še danes!
- Potrjeno z znanstvenimi dognanji: Klinične študije kažejo, da nadomestitev enega dnevnega obroka z nadomestkom obroka v okviru prehrane z manjšim vnosom kalorij pomaga pri vzdrževanju telesne teže po hujšanju.
- Nizokalorični napitek Formula 1, ki ima le 220 kalorij, je priročna in zdrava nadomestna izbira za visoko kalorični zajtrk, kosilo ali večerjo, ki vam zagotovi vlaknine, vitamine in minerale.
- Napitki Formula 1, bogati s sojinimi in mlečnimi beljakovinami, so odlična izbira, če želite ob vadbi pridobiti čisto mišično maso.
- Na voljo tudi F1 Free From – brez laktoze, soje, glutena, če je pripravljen po navodilih.
- Napitek Formula 1 Malina in borovnica je primeren za vegetarijance, je brez umetnih barvil in sladil ter vsebuje 24 poglavitnih vitaminov in mineralov.

Plastenka, 550 g:

Vanilja	#0141
Čokolada	#0142
Jagoda	#0143
Tropsko sadje	#0144
Kapučino	#1171
Piškoti in smetana	#0146
Karamelno jabolko in cimet	#2790

Malina in borovnica	#2100
F1 Free From, vanilja	#3118




Vrečke (26 g v eni porciji): V škatli je sedem vrečk

Vanilja	#2653
---------	-------



IZPOLNITE SVOJE CILJE S FORMULO 1

Omenili smo že odličan okus našega paradnega izdelka in koristne hranilne snovi, ki jih vsebuje, izpostavili smo tudi njegovo priročnost za pripravo hitrega in zdravega nadomestka obroka, zdaj pa si pogledjmo, kako vam lahko napitki Formula 1* dejansko pomagajo izpolniti lastne cilje.

<p>1 napitek na dan</p>  <p>Za vzdrževanje telesne teže</p>	<p>Če je vaš cilj vzdrževanje zdrave telesne teže, priporočamo, da v okviru prehrane z manjšim vnosom kalorij en dnevni obrok nadomestite z nadomestkom obroka, kot je Formula 1, saj to dokazano pripomore k vzdrževanju zdrave telesne teže po hujšanju.</p>
<p>2 napitka na dan</p>  <p>Za nadzor telesne teže</p>	<p>Ali želite izgubiti ali nadzirati telesno težo? Klinične študije kažejo, da nadomestitev dveh dnevni obrokov z nadomestkom obroka, kot je Formula 1, skupaj z nizkokalorično prehrano in zmerno vadbo prispeva k izgubi telesne teže.</p>
<p>Vsak dan dodajte še en napitek</p>  <p>Za povečanje mišične mase</p>	<p>Napitki Formula 1 so kot nalašč za tiste, ki želijo okrepiti svoje telo, saj vsebujejo sestavljene ogljikove hidrate, ki pomagajo obnoviti zaloge energije v telesu po vadbi, in 18 gramov visokokakovostnih beljakovin (iz soje in mlečnih izdelkov), ki pripomorejo k rasti in vzdrževanju čiste mišične mase. Večja mišična masa povzroči hitrejšo presnovo, kar pomeni, da boste porabili več kalorij celo med spanjem!</p>

2010

Leto, v katerem je bilo s klinično študijo potrjeno, da je z beljakovinami bogata prehrana, ki vključuje napitke Formula 1 in posamezniku prilagojene beljakovine v prahu Formula 3 (stran 23), učinkovitejša za nadzor telesne teže kot le omejevanje kalorij v okviru običajne prehrane.**

* Uživate Formula 1 v okviru raznovrstne in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

** Flechtner-Mors, M., B. O. Boehm et al. (2010). Diabetes/metabolism research and reviews 26(5): 393–405.

FORMULA 1 – VIR NUJNO POTREBNIH HRANILNIH SNOVI

Pomembno je, da se vsak dan uživajo uravnoteženi hranljivi obroki. Napitek Formula 1 je eden od načinov, ki vam pomaga zaužiti priporočene dnevne vrednosti poglavitnih hranilnih snovi, če ga uživete v okviru zdrave prehrane, bogate s hranilnimi snovmi.



En napitek Formula 1 kot nadomestek obroka, pripravljen z 250 ml delno posnetega mleka, zagotavlja ...



BELJAKOVINE
Podobno količino beljakovin kot file pečene trske



VITAMIN C
Podobno količino vitamina C kot srednje velika pomaranča



VITAMIN E
Podobno količino vitamina E kot jedilna žlica sončničnega olja



VITAMIN A
Podobno količino vitamina A kot 100 gramov sira čedar



KALCIJ
Podobno količino kalcija kot dva lončka navadnega jogurta



KALIJ
Podobno količino kalija kot ena banana

Zgoraj prikazana živila vsebujejo druge hranilne snovi, ki niso prisotne v napitku Formula 1 Herbalife®.

HERBALIFE
NUTRITION

POPESTRITE SI VSAKDAN Z NAPITKI

Pregovor pravi, da je raznolikost sol življenja, in pri Herbalifu se povsem strinjamo. Da boste lažje ohranjali motivacijo, postanite ustvarjalni tudi pri pripravi napitkov. Kot osnovo uporabite slastne in zdrave napitke Formula 1 in jim dodajte svoje kombinacije sadja in zelenjave, da ustvarite na stotine receptov za okusne obroke, bogate z dodatnimi hranilnimi snovmi. Možnosti so neomejene! V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj naših najljubših živil, s katerimi lahko oplemenitite recepte ...

Špinača

Nizkokalorična listnata zelenjava, kot je špinača, vsebuje vlaknine, beljakovine, železo in magnezij. Če to blagodejno zelenjavo blagega okusa dodate svojemu napitku, je sploh ne boste čutili!

Banana

Kalij, vlaknine in folat – to so le nekatere izmed koristnih snovi, ki jih vsebujejo banane. Banane, ki so poceni in jih najdete brez težav, so preprosti in zelo okusen dodatek napitku Formula 1.

Manj masten grški jogurt

Manj masten grški jogurt ne le zgosti vaš napitek, temveč tudi oskrbi telo s kalcijem, beljakovinami in vitaminom A.

Ovseni kosmiči

Ovseni kosmiči so zdravi ogljikovi hidrati in vir topnih vlaknin ter vsebujejo ovsene betaglukane, ki dokazano pripomorejo k znižanju ravni holesterola v krvi.*

Borovnice

Za sladek, pa vendar kiselkast okus po sadju, svojemu napitku Formula 1 dodajte borovnice. Borovnice med drugim vsebujejo polifenole, ki pomagajo ščititi celice pred škodljivimi učinki oksidativnega stresa.

MATEJEVI ENERGIJSKI FITNES NAPITKI

Ti kremasti in z beljakovinami bogati napitki so idealni za uživanje pred vadbo ali po njej, saj vsebujejo popolne beljakovine, ki zagotavljajo pravo razmerje vseh esencialnih aminokislin, potrebnih za rast in vzdrževanje čiste mišične mase.



2 merici Formule 1 z okusom jagode
250 ml delno posnetega mleka
75 g ananasa
50 g borovnic

23g
beljakovin

približno
300 kalorij



2 merici Formule 1 z okusom čokolade
250 ml delno posnetega mleka
2 jedilni žlici manj mastnega grškega jogurta
1 jedilna žlica arašidovega masla

25g
beljakovin

približno
343 kalorij

MAJA PIJE ZELENE NAPITKE

Če smutijem dodate zelenjavo nežnega okusa, boste še toliko bolj uresničevali načelo pet na dan, ob tem pa vam ne bo treba sklepati nikakršnih kompromisov glede okusa. Če napitku dodate banana in avokado, bo postal kremast.



2 merici Formule 1 z okusom vanilije
250 ml delno posnetega mleka
1 banana
30 g špinače

2/5
na dan

približno
325 kalorij



2 merici Formule 1 z okusom piškotov
in smetane
250 ml delno posnetega mleka
50 g špinače
½ avokada
1 čajna žlička izvlečka vanilije

2/5
na dan

približno
345 kalorij

SARA IN NJENI NAJLJUBŠI NAPITKI, BOGATI Z VLAKNINAMI

Za zdravo presnovo je pomembno, da zaužijete priporočenih 25 gramov vlaknin na dan,** zato si za okusen in zdrav začetek dneva pripravite te napitke.



2 merici Formule 1 z okusom kapučina
250 ml delno posnetega mleka
1 merica napitka Oves, jabolko in vlaknine
1 jedilna žlica zmletega lanenega semena

10g
vlaknin

približno
272 kalorij



2 merici Formule 1 z okusom piškotov
in smetane
250 ml delno posnetega mleka
1 majhno jabolko (neolupljeno in narezano
na kocke)
2 jedilni žlici ovsenih kosmičev

10g
vlaknin

približno
335 kalorij

* Za ugodne učinke zaužite priporočene 3 grame ovsenih betaglukanov vsak dan. Zanesljivi znanstveni dokazi: 55 študij z več kot 3.700 sodelujočimi.

** Znanstveni odbor agencije EFSA za dietetične izdelke, prehrano in alergije (odbor NDA). EFSA Journal 2010; 8(3): 1462.

Če napitke ali čokoladke Formula 1 kot nadomestke obroka uporabljate za obvladovanje ali nadzor telesne teže, skrbno preberite navodila na nalepki izdelka.



NE SKLEPAJTE KOMPROMISOV GLEDE DOBRE PREHRANE!

Z izdelki Herbalife je zdrava prehrana preprosta. Zakaj je to pomembno? Ker vemo, da ne glede na to, kako dobre namene imamo, včasih posežemo po nezdravi hrani in za to najdemo priročne izgovore.

V neki evropski raziskavi je bilo ugotovljeno, da večina ljudi kot glavna razloga za nezdravo prehrano navaja pomanjkanje časa ali neokusnost zdravih živil.* Pri drugih je razlog preprosto nezadostno znanje. Čeprav morda verjamete, da je hrana, ki jo uživate, zdrava, vseeno preverite, ali telesu zagotavlja vse potrebne hranilne snovi.

Naši okusni in hranilni izdelki, ki zahtevajo malo ali nobene priprave in so posebej primerni za aktivne in ko ste na poti, so kot nalašč za osebe z napornim vsakdanjikom, zato so vsakršni izgovori odveč.



40%
OGLJIKOVIH
HIDRATOV
s hrano in
prehranskimi
dopolnili

30%
MAŠČOB
s hrano in
prehranskimi
dopolnili

do
30%
BELJAKOVIN
s hrano in
prehranskimi
dopolnili



PRIROČNA PLOŠČICA FORMULA 1 KOT ZDRAV NADOMESTEK OBROKA

Nikoli več ne izpustite zdravega obroka! Priročne ploščice Formula 1, ki so okusne in priročne ter vsebujejo vso hranljivost napitka Formula 1, so kot nalašč za osebe z napornim vsakdanjikom in takrat, ko potrebujete zdrav obrok, ko ste na poti.

- Vsaka ploščica vsebuje veliko beljakovin, in sicer kar 13 gramov, ki pripomorejo k tvorbi čiste mišične mase.
- 32 odstotkov priporočene dnevne količine vlaknin.
- Oblikovana z odličnim ravnotežjem ključnih hranilnih snovi, vključno z linolno kislino ter esencialnimi vitamini in minerali.
- Podkrepljena z znanstvenimi dognanji: študije kažejo, da nadomestitev enega dnevnega obroka z nadomestkom obroka, kot je Formula 1, v okviru prehrane z manjšim vnosom kalorij pomaga pri vzdrževanju telesne teže po hujšanju.
- Ne vsebuje umetnih konzervansov, primerna za vegetarijance.

Čokolada
Rdeče jagodičevje in jogurtova aroma

#2669
#2670

BELJAKOVINE



KAJ SO BELJAKOVINE?

Beljakovine, ki so bistven del vsake celice v telesu, so makrohranila, sestavljena iz 22 gradnikov oziroma aminokislin, ki skupaj tvorijo beljakovine. Beljakovine imajo različne funkcije v telesu, med drugim pripomorejo k rasti in vzdrževanju mišične mase in zdravih kosti. Vse te funkcije zelo pomembno prispevajo k optimalnemu delovanju telesa, zato boste z dnevnim uživanjem ustrezne količine prehranskih beljakovin pripomogli k dobremu zdravju.



ALI ZAUŽIJEM DOVOLJ BELJAKOVIN?

Če ne uživate dovolj beljakovin za zadostitev svojih prehranskih potreb, boste verjetno težje ohranjali uravnoteženo prehrano in izpolnili svoje cilje. Zato se v skladu s Herbalifovo filozofijo na področju prehrane priporoča, naj **beljakovine pomenijo do 30 odstotkov dnevnega vnosa kalorij**. Ker telo med vadbo zahteva večji vnos kakovostnih beljakovin za tvorbo in ohranjanje (čiste) mišične mase ter spodbujanje regeneracije, morate poskrbeti, da svoje potrebe po beljakovinah ustrezno prilagodite, pri čemer morate uživati več beljakovin, če ste zelo aktivni ali želite pridobiti čisto mišično maso. Na primer, aktiven moški, ki zaužije do 2.000 kalorij na dan in želi povečati svojo mišično maso, bi moral na dan pojesti do 150 gramov beljakovin. Za žensko, ki želi nadzirati svojo telesno težo in zaužije do 1.400 kalorij na dan, je priporočena dnevna količina beljakovin od 52 do 105 gramov.



KAJ NAJ TOREJ JEM?

Idealno bi bilo, da bi vsak dan zaužili kombinacijo beljakovin rastlinskega in živalskega izvora. Soja je eden izmed najboljših rastlinskih virov beljakovin, saj je popolna beljakovina, ki zagotavlja ustrezno razmerje vseh esencialnih aminokislin. Drugi viri beljakovin rastlinskega izvora, kot so oreščki, semena in leča (ki poleg tega vsebujejo malo maščob, nimajo holesterola in so vir vlaknin), niso popolne beljakovine, zato poskušajte kombinirati različne beljakovine rastlinskega izvora, da zagotovite ustreznejše razmerje vseh devetih esencialnih aminokislin. Visokokakovostni viri beljakovin živalskega izvora vključujejo pusto belo meso, ribe, perutnino, jajca in manj mastne mlečne izdelke, ki zagotavljajo še dodatne koristne sestavine, kot so železo, cink in vitamini B. Za več informacij ali če potrebujete pomoč pri opredelitvi svojih potreb po beljakovinah, se obrnite na osebneга Wellness Coacha.

POJASNILI SMO ŽE, KOLIKO BELJAKOVIN POTREBUJETE, VENDAR ALI VESTE, KOLIKO BELJAKOVIN VSEBUJEJO ŽIVILA, KI JIH MORDA ŽE UŽIVATE?



1 piščančje prsi

35g
beljakovin



2 srednje veliki jajci

13g
beljakovin



1 prgišče surovih mandljev

5.3g
beljakovin



1 skodelica rdeče leče (kuhane)

7.6g
beljakovin



100 g navadnega manj
mastnega jogurta

5g
beljakovin



do
30%
BELJAKOVIN
s hrano in
prehranskimi
dopolnili



110
kalorij

15g
beljakovin

20
vitaminov
in mineralov



23
kalorij

5g
beljakovin

MEŠANICA ZA BELJAKOVINSKI NAPITEK

Mešanica za beljakovinski napitek, pripravljena za malico, bo telesu zagotovila te hranilne koristi:

- 15 g visokokakovostnih beljakovin,
- 7 g ogljikovih hidratov,
- 20 vitaminov in mineralov.

Plastenka, 588 g:
Vanilija

#2600

POSAMEZNIKU PRILAGOJENE BELJAKOVINE V PRAHU FORMULA 3

Povečajte svoj vnos beljakovin z enim korakom – preprosto dodajte merico pripravka v prahu k svojemu dnevnemu napitku Formula 1.

- Bogate s sojinimi in sirotkinimi beljakovinami, ki pripomorejo k tvorbi čiste mišične mase in ohranjanju zdravih kosti.
- Ena porcija vsebuje 5 gramov beljakovin.

Posamezniku prilagojene beljakovine
v prahu Formula 3

#0242

DOBRE BELJAKOVINSKE MALICE

Zdrave malice ne le oskrbijo telo z energijo in hranilnimi snovmi, temveč pomagajo tudi obvladati napade lakote med obroki. Napadi lakote so pogosto vzrok za to, da posežemo po nezdravi hrani. Da boste ohranili visoko motiviranost, čez dan namesto živil, ki ne vsebujejo veliko hranil, zaužijte zdrave nizkokalorične malice.

Priporočljivo je, da izberete živila, ki prispevajo k uravnoteženi dnevni prehrani – ta je sestavljena iz do 30 odstotkov beljakovin, 30 odstotkov maščob in 40 odstotkov ogljikovih hidratov – in so nizkokalorična, da boste ostali na dobri poti do izpolnitve svojih ciljev.



Živila, bogata z beljakovinami, so dobra izbira, saj telesu pomagajo obnoviti zaloge energije po vadbi, odlična so tudi za tiste, ki želijo učvrstiti svoje telo, saj beljakovine pripomorejo k rasti in vzdrževanju čiste mišične mase.



V nasprotju s splošno razširjenim prepričanjem lahko malice koristijo tistim, ki se poskušajo znebiti odvečnih kilogramov. Raziskave kažejo, da uživanje ene ali več malic na dan poleg obrokov ne povzroči povečanja skupne količine zaužitih kalorij, saj osebe pogosto manj pojedjo med glavnimi obroki.*

5

Število priporočenih majhnih obrokov na dan. Vendar pazite, da se v času malice ne prenajedate! V klinični študiji je bilo ugotovljeno, da zapakirane majhne porcije zdravih in nizkokaloričnih malic pripomorejo, da ljudje manj pojedjo čez dan. Izbira ustreznih prigrizkov bo v vašo prehrano prispevala dodatna hranila in ne le prazne kalorije.**

do
30%
BELJAKOVIN
s hrano in
prehranskimi
dopolnili



140
kalorij

10g
beljakovin

Bogate z
vitamini B

104 | 7g | 3.2g
kalorij | beljakovin | vlaknin

110
kalorij

9g
beljakovin

BELJAKOVINSKE PLOŠČICE

Ali ste sladkosnedi? Obvladajte svojo željo po čokoladi s tem odličnim prigrizkom, bogatim z beljakovinami, ali uživajte v tem zdravem* priboljšku pred vadbo ali po njej.

- Ploščica vsebuje 140 kalorij* oziroma manj kot običajne čokoladke.
- Vsebuje 10 g visokokakovostnih beljakovin, ki pomagajo tvoriti čisto mišično maso.
- Vsaka ploščica vsebuje 15 g ogljikovih hidratov, ki telesu zagotavljajo energijo med vadbo.
- Ploščice so bogate z vitamini B1 in B2, pantotensko kislino, B6 in E.

Vsaka škatla vsebuje 14 ploščic

Čokolada in arašidi	#0259
Vanilja in mandlji	#0258
Limon	#0260

GURMANSKA PARADIŽNIKOVA JUHA

To hranljivo malico lahko zelo hitro pripravite, vsebuje pa sredozemska zelišča, ki ji dajo čudovit okus; telesu zagotavlja osemkrat več beljakovin kot običajna paradižnikova juha.**

- Ena porcija ima 104 kalorije, kar je odlično za nadzor telesne teže.
- Juha vsebuje veliko beljakovin, 7 gramov, ki pomagajo tvoriti čisto mišično maso.
- Vsebuje veliko vlaknin (3,2 grama na porcijo), ki pripomorejo k zaužitju priporočene dnevne količine vlaknin.
- Preprosto zmešajte z vodo in uživajte zdravo toplo ali hladno malico.

Gurmanska paradižnikova juha,
672 gramov, 21 obrokov #0155

PRAŽENI SOJINI OREŠČKI

Ti okusni praženi sojini oreščki so odlični za zdravo malico, ko ste na poti, in so nizkokalorična izbira namesto drugih slanih prigrizkov.

- Vsebujejo 9 gramov beljakovin, ki pomagajo tvoriti čisto mišično maso.
- Imajo 113 kalorij in vam pomagajo nadzorovati vnos kalorij.
- Priročne posamezne vrečke, odlične, kadar ste na poti.
- Odličnega okusa in malce slano.

Sojini oreščki (12 vrečk),
258 g, 12 porcij #3143

* Beljakovinska ploščica z okusom čokolade in arašidov ima 140 kalorij.

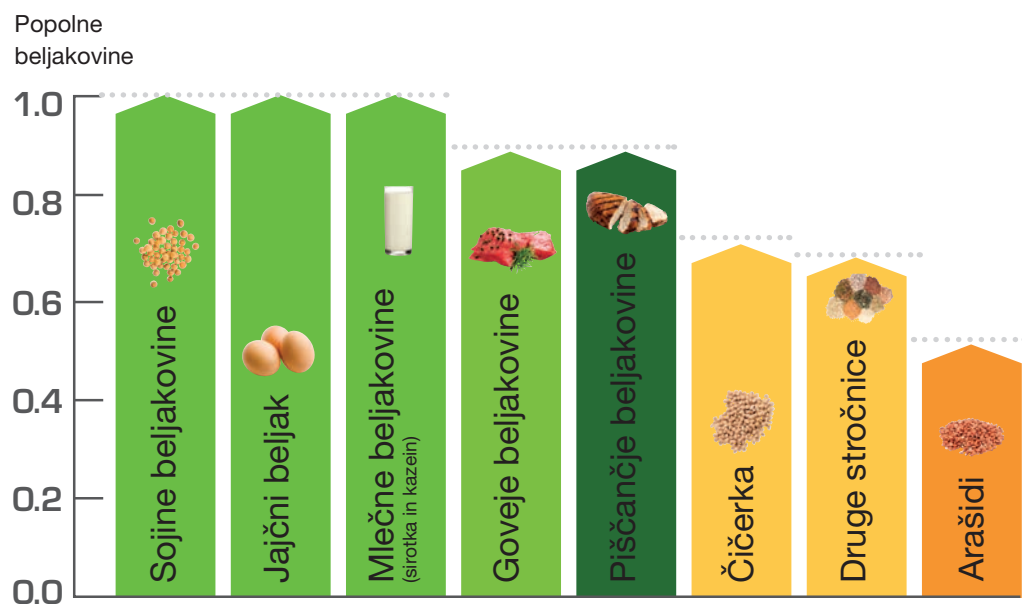
** The composition of Foods (Sestava hrane); Food Standards Agency and The Institute of Food Research (Agencija za živilske standarde in Inštitut za raziskave hrane) v Združenem kraljestvu, 2006.

KATERE BELJAKOVINE SO NAJBOLJŠE?

Ob številnih vrstah beljakovin, dostopnih iz raznovrstnih virov, je spodnji grafični prikaz uporabna smernica, katere vrste beljakovin so najboljše kakovosti.

Herbalife za vse izdelke uporablja beljakovine najvišje kakovosti in tako pripomore k priporočenemu vnosu, in sicer da do 30 % svojih dnevnih kalorij pridobite iz beljakovin.

Ocena beljakovinske prebavljivosti popravljenih aminokislin (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score, PDCAAS)



Primerjava ocene beljakovinske prebavljivosti popravljenih aminokislin (PDCAAS) med beljakovinskimi viri – primeri beljakovinskih virov – primeri kakovosti beljakovin

Napitki Formula 1 (stran 15), mešanica za beljakovinski napitek in posamezniku prilagojene beljakovine v prahu Formula 3 (stran 23) telesu zagotavljajo sojine beljakovine – odlični vir rastlinskih beljakovin za vsakodnevno prehrano.

Beljakovinske ploščice Herbalife (stran 25) in Herbalife24 Formula 1 Sport (obrnite za linijo športne prehrane) telesu zagotavljajo mlečne beljakovine, ki jih športniki pogosto najraje izbirajo.

Za napitek F1 Free From (stran 15) se uporabljajo grahove beljakovine, zato je lahko brez soje, laktoze in glutena. Dodali smo tudi esencialno aminokislino metionin, kar zagotavlja, da celotni izdelek vsebuje prehransko uravnotežen beljakovinski vir.



KAJ SO OGLJIKOVI HIDRATI?

Čeprav številni zmotno verjamejo, da so ogljikovi hidrati glavni krivec za pridobitev telesne teže, je dejansko odločilna izbira med zdravimi in nezdravimi ogljikovimi hidrati. Ker so ogljikovi hidrati najboljši vir energije za telo, je pomembno, da v prehrano vključite pravo vrsto ogljikovih hidratov, ki zagotavlja energijo za aktivnosti in telesne funkcije. Močno predelani ogljikovi hidrati telesu razen kalorij ponujajo bolj malo, medtem ko mu sestavljeni ogljikovi hidrati, ki jih najdemo v živilih, bogatih z vitamini, minerali in v večini primerov vlakninami, zagotavljajo tudi energijo.



ALI UŽIVAM USTREZNO KOLIČINO OGLJIKOVIH HIDRATOV?

Herbalife priporoča dnevno prehrano, v okviru katere se **40 odstotkov vseh kalorij zaužije z dobrimi ogljikovimi hidrati**, da boste lažje vzpostavili zdravo ravnotežje. Vendar je dobro vedeti, da se vnos ogljikovih hidratov razlikuje glede na posameznika in raven njegove dnevne/tedenske aktivnosti. Poleg običajnega dnevnega vnosa zdravih ogljikovih hidratov morate po vadbi obnoviti energijske zaloge svojega telesa z zaužitjem ogljikovih hidratov (in beljakovin), idealno v eni uri po vadbi.



KAJ NAJ TOREJ JEM?

Kot avtomobil tudi telo za optimalno delovanje potrebuje visoko kakovostno energijo, zato poskrbite, da ogljikove hidrate uživete v njihovi najnaravnejši obliki. Če boste predelane, bele ogljikove hidrate, ki običajno vsebujejo veliko sladkorja in kalorij ter malo drugih hranil (kot so tortice, krhko pecivo in piškoti), zamenjali s sestavljenimi ogljikovimi hidrati, kot so stročnice, polnovredna žita in zelenjava, boste bistveno prispevali k svojemu zdravju in lažje izpolnili svoje cilje. Z zaužitjem kombinacije ogljikovih hidratov in beljakovin po vadbi boste obnovili zaloge energije in pripomogli k obnovi mišic.

6

Število pomembnih negativnih posledic, ki jih ima drastično zmanjšanje vnosa ogljikovih hidratov (zlasti če redno telovadite), glede na izsledke kliničnih študij. Te negativne posledice, ki dokazujejo, da ogljikovi hidrati niso sovražnik, vključujejo:

- slabše delovanje možganov (kognitivno delovanje),
- negativno ali spremenljivo razpoloženje,
- slabše delovanje imunskega sistema,
- hitrejša razgradnja mišične mase (slabo za tiste, ki želijo povečati mišično maso!),
- počasnejša presnova (zaradi slabšega delovanja ščitnice),
- povečano izločanje kortizola (hormona stresa).

* Brinkworth GD, et al. (2009) Arch Intern Med. 2009; 169(20): 1873–1880.
Gleeson M., Bishop N. C. (2000) Immunology and Cell Biology. (2000) 78, 554–561.
E Danforth, Jr, et al. (1979) J Clin Invest. 1979 November; 64(5): 1336–1347.
Spaulding S. W., et al. (1976) J Clin Endocrinol Metab. 1976 Jan; 42(1): 197–200.
Serog P., et al. (1982) Am J Clin Nutr. 1982; 35(1): 24–35.

Anderson K. E., et al. (1987) Life Sci. 1987 May 4; 40(18): 1761–1768.
Tsai L., et al. (1993) Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1993; 66(4): 304–8.
Lane A. R., Duke J. W., Hackney A. C. (2010) Eur J Appl Physiol. 2010 Apr; 108(6): 1125–1131.
Davidson M. B., Chopra I. J. (1979) J Clin Endo Metab. 1979; 48(4).
Bisschop P. H., et al. (2001) Clin Endocrinol (Oxf). 2001 Jan; 54(1): 75–80.



VLAKNINE



KAJ SO VLAKNINE?

Vlaknine so vrsta (neprebavljivih) ogljikovih hidratov, ki jih običajno najdemo v živilih rastlinskega izvira, vključno s sadjem, zelenjavo in žiti. Vlaknine so bistven del zdrave prehrane* in imajo ključno vlogo pri zdravi presnovi. Ločimo dve vrsti vlaknin, netopne in topne, pri čemer imata obe svojstveno vlogo v presnovnem sistemu. Presnovni sistem vlaknin v nasprotju z drugimi sestavljenimi ogljikovimi hidrati ne razgradi zlahka, zato jih večina kot balastne snovi neprebavljena potuje skozi tanko črevesje.



ALI ZAUŽIJEM DOVOLJ VLAKNIN?

Vlaknine so najpomembnejši prehranski dejavnik in pripomorejo k vzdrževanju normalnega gastrointestinalnega delovanja,* zato se za odrasle priporoča, naj zaužijejo **25 gramov vlaknin na dan.**** Vendar večina ljudi ne zadosti svojim dnevnim potrebam po vlakninah. Raziskave kažejo, da 72 odstotkov moških in 87 odstotkov žensk ne zaužije priporočenih 25 gramov vlaknin na dan.*** Če trenutno ne uživate dovolj vlaknin, postopoma povečajte njihov vnos in pijte veliko vode.



KAJ NAJ TOREJ JEM?

Kombinacijo topnih in netopnih vlaknin iz najrazličnejših virov. Živila, kot so brokoli, korenje, jabolka, ovseni kosmiči in leča, vsebujejo topne vlaknine, ki jih bakterije v našem črevesju običajno lahko razgradijo. Netopne vlaknine pa se po drugi strani razgradijo v manjši meri in navadno potujejo skozi črevesje v nespremenjeni obliki. Dobri viri teh vlaknin so kruh iz polnovredne moke, polnovredna žita, oreščki, semena, stročnice in temno listna zelenjava.

ZDAJ, KO VESTE, DA MORATE ZAUŽITI 25 GRAMOV VLAKNIN NA DAN, SMO ZA VAS PRIPRAVILI SEZNAM NEKATERIH ŽIVIL, KI SO POGOSTO NA JEDILNIKU, IN NJIHOVO VSEBNOST VLAKNIN, DA BOSTE LAŽJE POSKRBELE ZA SVOJ DNEVNI VNOS VLAKNIN.**



2 rezini polnozrnatega kruha

4g

vlaknin



1 srednje veliko jabolko

4g

vlaknin



1 srednje velika banana

3g

vlaknin



Majhen neolupljen pečen krompir

3g

vlaknin



30 g kosmičev z veliko vlakninami

4g

vlaknin



VLAKNINE
25g

FORMULA
BREZ
SLADKORJA

5g

vlaknin

18

kalorij



3g

vlaknin

NAPITEK OVES, JABOLKO IN VLAKNINE

Odličen način, ki vam pomaga povečati dnevni vnos vlaknin in vzdrževati zdrav prebavni sistem. Zdaj brez sladkorja!

- Ena porcija vsebuje 5 g vlaknin.
- Nizkokaloričen – ena porcija ima 18 kalorij.
- 6 virov vlaknin.
- Vsebuje topne in netopne vlaknine.
- Formula brez sladkorja in umetnih sladil.
- Uživatej z vodo ali zmešanega s svojim priljubljenim napitkom Formula 1.

204 g, 30 porcij

#2554

VLAKNINE IN ZELIŠČA

Prehransko dopolnilo z vlakninami vam pomaga, da zaužijete priporočeno dnevno količino vlaknin, in sicer 25 gramov na dan.**

- Vsebuje ovsene vlaknine in peteršilj.
- Zagotovi 3 g vlaknin na priporočeno dnevno porcijo.

180 tablet

#3114

* Ovsene vlaknine pripomorejo k povečanju odpadnega blata.

** Znanstveni odbor agencije EFSA za dietetične izdelke, prehrano in alergije (odbor NDA). EFSA Journal 2010; 8(3): 1462.

*** UK National Diet and Nutrition Survey (NDNS; Nacionalna raziskava o prehrani in prehranjevanju v Združenem kraljestvu).



KAJ JE HOLESTEROL?

Večina že ve, da je treba holesterol nadzorovati in ga ohranjati pri normalnih ravneh. Toda ali resnično veste, kaj to sploh je? Ta naravna maščobna snov nastaja v telesu, proizvajajo jo jetra, najdemo pa jo tudi v živilih, kot so meso, mlečni izdelki in jajca. Morda vas bo presenetilo, da ima holesterol zelo pomembno vlogo pri nastanku celic in proizvodnji vitamina D ter za hormone in žolč pri razgradnji zaužitih maščob. Vendar lahko visoka vrednost holesterola v krvi vodi do povečanega tveganja za srčni napad, kap, nastanek ateroskleroze in druge srčne bolezni, zaradi česar je zelo pomembno, da je v telesu zdrava vrednost holesterola in se obvladuje.



ALI IMAM VISOKO VREDNOST HOLESTEROLA?

Glede na to, da ni izrazitih simptomov visoke ravni holesterola, boste to lahko ugotovili le z obiskom pri svojem splošnem zdravniku. Na splošno se pojavlja zgrešeno mnenje, da je holesterol težava le starejših ali pretežkih ljudi. Čeprav je res, da je pri njih večja verjetnost za visoko vrednost holesterola, niso edini, za katere je to tveganje mogoče. Ne glede na vašo starost lahko življenjski dejavniki, kot so kajenje, pitje alkohola, sedeči način življenja in nezdravo prehranjevanje, pripomorejo k zvišanju ravni vašega holesterola (včasih celo do nevarnih ravni), ne da bi vi za to sploh vedeli. Drugi dejavniki, pomembni za premislek, so, ali imate sladkorno bolezen, visok krvni tlak oziroma je vaša telesna teža čezmerna ali ste debeli. Pomembno vlogo imajo lahko tudi srčne bolezni v družini v preteklosti.



KAKO LAHKO ZNIŽAM VREDNOST SVOJEGA HOLESTEROLA?

Če menite, da bi lahko vaš način življenja ali zgodovina bolezni v družini povečala tveganje za vas, je verjetno čas za nekatere spremembe! Dober začetek bo že manj nasičenih maščobnih kislin in maščob v prehrani (npr. piškoti, slaščice, predelano meso) ter prenehanje uživanja transmaščobnih kislin, koristna pa bosta tudi redna vadba in opustitev kajenja.

Možen pa je še drugi način. Za ovsene betaglukane je znanstveno dokazano, da pomagajo znižati in ohranjati ustrezno raven holesterola. * V več kot 55 mednarodnih študijah z več kot 3.700 sodelujočimi so bili ugotovljeni enaki preventivni ugodni učinki ovsenih betaglukanov v zvezi z ravnjo holesterola v krvi. Prav zato je Herbalife v novi izdelek Beta heart® vključil sestavino OatWell™.**

ZNIŽAJTE VREDNOST HOLESTEROLA



Ne glede na to, koliko ste stari, imajo lahko vaši življenjski dejavniki pomembno vlogo pri zvišanju vrednosti holesterola v krvi, zato le prevzemite vaje za zdravje v svoje roke z uravnoteženo prehrano in redno vadbo.

Beta heart® vsebuje ključno sestavino **OatWell™**, **vir ovsenih beta-glukanov** - ti potrjeno pomagajo zniževati ali ohranjati ustrezno vrednost holesterola v krvi.*

Preprosto zmešajte 1 ali 2 merilni žlici pripravka Beta heart® z vodo ali sadnim sokom ali ga vmešajte v svoj najljubši napitek Formula 1!

Ena merilna žlica pripravka:

- vsebuje 1,5 g ovsenih beta-glukanov,
- vsebuje veliko vlaknin (3 g),
- je vir beljakovin,
- ima 25 kalorij,
- ne vsebuje sladkorja.

Koristni učinek se doseže z dnevnim uživanjem 3 g ovsenih beta-glukanov.

SKU

#0267



* Za ovsene beta-glukane je bilo potrjeno, da pomagajo zniževati vrednost holesterola v krvi. Visoka vrednost holesterola je dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Beta-glukani pripomorejo k ohranjanju normalnih vrednosti holesterola v krvi. Srčno-žilne bolezni imajo številne dejavnike tveganja in sprememba enega izmed teh dejavnikov tveganja lahko ima koristni učinek ali tudi ne.

OatWell™ je blagovna znamka DSM-ja.

*Za ovsene betaglukane je bilo potrjeno, da pomagajo zniževati vrednost holesterola v krvi. Visoka vrednost holesterola je dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.
**OatWell™ je blagovna znamka DSM-ja.



HIDRACIJA



ZAKAJ MORAM VZDRŽEVATI HIDRACIJO?

Človeško telo vsebuje 60 % vode in večina kemijskih reakcij v telesu poteka v vodi. Telo uporablja vodo za prenos hranilnih snovi do celic in za odvajanje odpadnih snovi, poleg tega jo potrebuje tudi za nadzor telesne temperature ter za navlaženost sklepov, organov in tkiv. Tudi večina kemijskih reakcij v telesu poteka v vodi.



ALI PIJEM DOVOLJ VODE?

Če ne pijete dovolj tekočin, se lahko pojavijo negativni učinki, kot so izčrpanost, suha koža, mišični krči in zaprtje, zato poskrbite, da popijete priporočeno dnevno količino tekočin, **ki je približno dva litra**. Idealno bi bilo, da bi popili dva litra vode, vendar se k dnevni vnosu tekočin prištevajo tudi sadni sokovi in zeliščni čaj. Dobro je vedeti, da k vzdrževanju hidracije prispevajo tudi živila z visoko vsebnostjo vode. Poskrbite, da med vadbo ali v vročem vremenu povečate vnos tekočin, s čimer nadomestite tekočine, ki jih izgubite s potenjem.

ZA LAŽJE VZDRŽEVANJE HIDRACIJE JE KORISTNO VEDETI, KATERA ŽIVILA VSEBUJEJO VELIKO VODE, DA JIH ZDRUŽITE S SVOJIM OBIČAJNIM DNEVNIM VNOSOM TEKOČIN.



Kumara

96%
vode



Zelena

95%
vode



Lubenica

92%
vode



Zelje

92%
vode



Ananas

87%
vode



2
kaloriji



6
kalorij

KONCENTRIRANI NAPITEK HERBAL ALOE

Okusen in nizkokalorični napitek, ki vam pomaga vzdrževati hidracijo. Primešajte ga vodi in dobili boste bolj zdrav nadomestek visoko kaloričnih sladkih brezalkoholnih pijač.

- Vsebuje 40 odstotkov soka aloje vere, pridobljenega iz lista aloje vere.
- Aloejev gel je pridobljen s hladnim stiskanjem, ki je najboljši za pridobivanje visokokakovostnega gela.
- Obogatite svojo vodo z osvežilnim okusom, ki vam pomaga, da pijete ustrezno količino tekočin, in sicer približno dva litra na dan.
- Okus manga, brez dodanega sladkorja in umetnih arom ali barvil.
- Na voljo tudi v originalnem okusu, ki vodo obogati z naravnim okusom agrumov, brez umetnih sladil ali barvil.

Koncentrirani napitek Herbal Aloe, okus manga, 473 ml #1065
Koncentrirani napitek Herbal Aloe, originalni okus, 473 ml #0006

INSTANTNI ZELIŠČNI NAPITEK

Prebudite se ob osvežujočem zeliščnem napitku, ki vsebuje 85 mg kofeina in vam pomaga izboljšati zbranost, ko je to potrebno. Nizkokalorični napitek, obogaten z zelenim in črnim čajem, je odličen topel ali hladen.

- Nizkokaloričen, en napitek ima približno 6 kalorij.
- Edinstvena mešanica tradicionalnega črnega čaja Orange pekoe in zelena čaj z izvlečki gozdnega slezenovca, hibiskusovega cveta in kardamomovih semen.
- Naš zeleni čaj ne vsebuje vode in vam tako ponuja popoln spekter snovi, značilnih za zeleni čaj.

Osnovni okus, 100 gramov #0106
Limona, 50 gramov #0255
Breskev, 50 gramov #0257

ZDRAVE MAŠČOBE



KAJ SO MAŠČOBE?

Telo potrebuje majhne količine maščob za ustrezno delovanje, pri čemer je treba razlikovati med dobrimi in slabimi maščobami. Steje se, da so nenasičene maščobe (npr. polinenasičene, kot so maščobne kisline omega 3) boljše, saj lahko pripomorejo k ohranjanju zdrave ravni holesterola v krvi. Prehrana, ki vključuje veliko nasičenih maščob (iz predelanih prigrizkov in živil živalskega izvora, kot je maslo), lahko prispeva k zvišanju ravni holesterola v krvi in pojavu povezanih zdravstvenih težav.



ALI UŽIVAM USTREZNO KOLIČINO MAŠČOB?

Ker so maščobe zelo koncentriran vir kalorij, se v skladu s Herbalifovo filozofijo na področju prehrane priporoča, naj maščobe pomenijo približno **30 odstotkov zaužitih dnevni kalorij**, pri čemer se posebej poudarja, da je treba poskrbeti za uživanje zdravih vrst prehranskih maščob. Tipična prehrana zahodnega sveta vključuje precej več skupnih maščob in nasičenih maščob, kot jih potrebujemo, kar lahko povzroči povečanje telesne teže in druge zdravstvene težave.

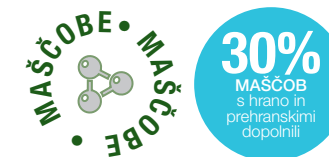


KAJ NAJ TOREJ JEM?

Zdrave maščobe so maščobe, ki jih najdemo v ribah, oreščkih, olivnem olju in avokadu. Če želite poskrbeti za vnos zdravju koristnih maščobnih kislin omega 3, najmanj dvakrat tedensko uživajte ribe, vključno s porcijo mastnih rib, kot sta losos ali skuša, kot del zdravega in uravnoveženega obroka. Maščobne kisline omega 3, ki jih lahko uživata tudi v obliki prehranskih dopolnil, imajo številne koristne učinke, med drugim pripomorejo k ohranjanju zdravega srca ter normalnega delovanja možganov in vida.

10

Priporočeni odstotni delež dnevni kalorij, ki naj bi jih zaužili z nasičenimi maščobami. Pred kratkim je bilo potrjeno, da je treba v okviru prehransko ustrezne prehrane poskrbeti za čim manjši vnos nasičenih maščob. Vendar odrasli v EU pogosto zaužijejo več nasičenih maščob, kot je priporočeno, pri čemer se povprečni vnosi gibljejo od 9 do 26 odstotkov zaužitih dnevni kalorij.*



250mg
EPA & DHA



HERBALIFELINE®

Prehransko dopolnilo z omega 3 pomaga ohranjati zdravo srce.

- Bogato z maščobnima kislinama EPA in DHA, ki pomagata ohranjati zdravo srce. Da bi dosegli ta dobrodejni učinek, vsak dan uživajte 250 mg maščobnih kislin EPA in DHA, kot priporoča Evropska agencija za varnost hrane (EFSA).
- Uživanje maščobnih kislin omega 3 pomaga ohranjati zdravo srce; naše telo jih ne proizvede dovolj, zato jih je treba zagotoviti z zunanji virom.
- Maščobna kislina DHA pripomore tudi k ohranjanju normalnega delovanja možganov in vida.
- Vsebuje esencialna olja, ki okrepijo in osvežijo okus.

90 tablet

#0065

Študije kažejo, da je v prehrani zahodnega sveta zelo malo dolgoveržnih maščobnih kislin omega 3 (EPK in DHK). Ker te maščobne kisline pomagajo ohranjati zdravo srce, Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) priporoča, naj odrasli dnevno zaužijejo 250 mg maščobnih kislin omega 3 EPK in DHK. Ker je to včasih težko uresničljivo, je koristno uporabljati prehransko dopolnilo.

VITAMINI IN MINERALI



KAJ SO VITAMINI IN MINERALI?

Vitamini in minerali so ključna mikrohranila, ki jih telo potrebuje pri večini vsakodnevnih kemičnih funkcij. Številni minerali, kot sta kalcij in magnezij, imajo poleg tega v telesu tudi strukturno vlogo. Ker telo ne more samo tvoriti vseh vitaminov in mineralov, ki jih potrebuje za optimalno delovanje, je nadvse pomembna zdrava prehrana.



ALI ZAUŽIJEM DOVOLJ VITAMINOV IN MINERALOV?

Uravenjena prehrana pripomore k vnosu esencialnih vitaminov in mineralov, vendar je včasih pravi izziv zaužiti vsa potrebna hranila le s hrano. Z uživanjem dnevnih vitaminskih in mineralnih dopolnil lahko poskrbite, da vsak dan zaužijete priporočeno dnevno količino teh mikrohranil.



KAJ NAJ TOREJ JEM?

Večina živil, ki jih uživamo, vsebuje nekaj esencialnih vitaminov in mineralov. Med živila, ki so še posebej bogata s hranilnimi snovmi, spadajo sadje, zelenjava in žita. Ker ima vsako hrano v telesu različno funkcijo, bodo posamezniki opazili koristne učinke, če bodo začeli uživati več različnih vitaminov ali mineralov. Tako na primer kalij (ki ga najdemo v bananah) prispeva k normalnemu delovanju mišic in ohranjanju normalnega krvnega pretoka. Špinača je bogata z vitaminoma C in E, ki pomagata ščititi celice pred škodljivimi učinki oksidativnega stresa, medtem ko fosfor in kalcij, ki ju najdemo v mleku, jogurtu in semenih, pripomoreta k ohranjanju zdravih kosti. Telo potrebuje vitamine B za pretvorbo hrane v energijo, vitamin K pa ohranja zdrave kosti in pripomore k strnjevanju krvi.

POJASNILI SMO, KAKO POMEMBNI SO VITAMINI IN MINERALI V NAŠI PREHRANI TER NJIHOVO VLOGO V TELESU, VENDAR ALI VESTE, KATERE VITAMINE IN MINERALE VSEBUJEJO RAZLIČNA ŽIVILA?



Sir

Vitamini:
A, B2, B5, D
Minerali:
kalcij, jod



Jajca

Vitamini:
A, biotin
Minerali:
železo, selen, jod



Losos

Vitamini:
B1, B5, B6,
B12, D, biotin
Minerali:
kalcij, jod, selen



Brokoli

Vitamini:
C, K, folate
Minerali:
cink, kalcij



Oreščki

Vitamini:
B1, B2, B6, biotin
Minerali:
baker, cink, kalcij,
magnezij, selen

16

Število mineralov, ki jih telo ne more tvoriti samo; mednje spadajo kalcij, železo in magnezij, zato poskrbite, da jih dnevno zaužijete s hrano in/ali prehranskimi dopolnili.



VITAMINI IN MINERALI



15
vitaminov in mineralov

MULTIVITAMINSKI KOMPLEKS FORMULA 2

Vaš dnevni multivitaminški kompleks, ki vsebuje več kot 15 vitaminov in mineralov in vam pomaga doseči referenčne hranilne vrednosti (RHV) teh hranil.

- Vitamin A, folat, B6, B12 in cink pripomorejo k vzdrževanju normalnega delovanja imunskega sistema.
- Kalcij in fosfor sta pomembna za zdrave kosti in zobe.
- Vitamina C in E pomagata ščititi celice pred škodljivimi učinki oksidativnega stresa.

90 tablet

#3122



Louis Ignarro, Ph.D.
Nobelov* nagrajenec za medicino,
ČLAN
Svetovalnega odbora za prehrano

Louis Ignarro je prejel prestižno Nobelovo† nagrado za svoje raziskovalno delo o vlogi L-arginina in L-citrulina pri proizvodnji dušikovega oksida v telesu.

* Fundacija za Nobelovo nagrado ni povezana s podjetjem Herbalife in ne pregleduje, odobrava ali potrjuje izdelkov Herbalife.
** RHV: referenčna hranilna vrednost.



IZ SVOJEGA TELESA IZTISNITE KAR NAJVEČ

Vaša dnevna prehrana morda ne vključuje ustrezne količine vseh hranil, ki jih potrebujete. V tem primeru si lahko pomagata s prehranskimi dopolnili, saj boste z njihovim uživanjem zlahka poskrbeli, da zaužijete priporočene dnevne vrednosti vseh potrebnih hranilnih snovi, kar je ključno, če želite izboljšati svoje zdravje. Vitamini in minerali, ki pripomorejo k splošnemu dobremu počutju in vitalnosti, so nujno potrebni za normalno rast in razvoj telesa.

93

Odstotni delež odraslih, ki ne dosežejo referenčne hranilne vrednosti (RHV) za vitamina D in E v svoji prehrani, glede na izsledke nedavne klinične študije.* Rezultati so poleg tega pokazali, da 61 odstotkom teh odraslih primanjkuje magnezija, 50 odstotkov pa jih zaužije premalo vitamina A in kalcija.

Krom



THERMOJETICS YELLOW

Pomoč za uravnavanje ravni krvnega sladkorja

- Telesu pomaga pri naravnem uravnavanju ravni krvnega sladkorja, s čimer pomaga odpraviti močna energijska nihanja.
- Telo oskrbi s kromom, esencialnim elementom v sledih, ki je pomemben za uravnavanje ravni krvnega sladkorja.

60 tablet

#0117



B
vitamini

C
vitamini

CELL ACTIVATOR (CELIČNI AKTIVATOR)

Za energijsko in ogljikohidratno presnovo.

- Vitamini B pomagajo sproščati energijo iz hrane.
- Posebna formula vključuje vitamine B (B1, B2 in B6), mangan in baker za normalno energijsko presnovo.
- Vsebuje cink za normalno ogljikohidratno presnovo.
- Minerali cink, baker in mangan pomagajo ščititi celice tudi pred škodljivimi učinki oksidativnega stresa.

90 tablet

#0104

IZPOLNITE SVOJ CILJ

80 ODSOTKOV PREHRANA IN 20 ODSOTKOV VADBA*

HUJŠANJE**	ŽENSKE	Zdrav zajtrk F1 +	Zdrava malica Protein ALI	Zdravo kosilo F1 ALI	Zdrava malica Protein ALI	Zdrava večerja pribl. 600 kalorij
	MOŠKI	Zdrav zajtrk F1 +	Zdrava malica Protein +	Zdravo kosilo F1 ALI	Zdrava malica Protein +	Zdrava večerja pribl. 800 kalorij
VZDRŽEVANJE TELESNE TEŽE***	ŽENSKE	Zdrav zajtrk F1 +	Zdrava malica Protein ALI	Zdravo kosilo 	Zdrava malica Protein ALI	Zdrava večerja
	MOŠKI	Zdrav zajtrk F1 +	Zdrava malica Protein +	Zdravo kosilo 	Zdrava malica Protein +	Zdrava večerja
POVEČANJE MIŠIČNE MASE	ŽENSKE	Zdrav zajtrk F1 + F3 +	Zdrava malica Protein +	Zdravo kosilo 	Zdrava malica F1	Zdrava večerja
	MOŠKI	Zdrav zajtrk F1 + F3 +	Zdrava malica Protein + +	Zdravo kosilo 	Zdrava malica F1 + F3 +	Zdrava večerja

VSAJ:



AEROBNA VADBA
30 MINUT
5 DNI NA TEDEN



VADBA ZA MOČ
2 DNEVA NA
TEDEN



AEROBNA VADBA
30 MINUT
5 DNI NA TEDEN



VADBA ZA MOČ
2 DNEVA NA
TEDEN

+ spremljajte nasvete Samantha Clayton
o povečanju mišične mase.

Naša prehranska strokovnjakinja vam je v pomoč za lažji začetek sestavila nekaj predlogov načrtov obrokov. Ti načrti obrokov so le predlogi in temeljijo na povprečnih vrednostih ter niso namenjeni mlajšim od 18 let, doječim materam ali nosečnicam.

Pred začetkom katerega koli programa za nadzor telesne teže je priporočljivo, da se posvetujete z osebnim zdravnikom. Zdrav program nadzora telesne teže mora vključevati zmeren vnos kalorij, uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnost.

* Če se boste šele začeli ukvarjati z vadbo, začnite počasi in postopno napredujte. V zvezi s programom za pridobitev mišične mase se posvetujte z usposobljenim trenerjem za moč.

** Za nadzor telesne teže: Za pomoč pri hujšanju v okviru prehrane z manjšim vnosom kalorij dva obroka nadomestite z nadomestkom obroka. Zaužijte en hranljiv obrok, dva obroka na dan pa nadomestite z odličnim napitkom F1.

*** Za zdravo prehranjevanje in ohranjanje telesne teže: Za pomoč pri vzdrževanju telesne teže po hujšanju v okviru prehrane z manjšim vnosom kalorij en dnevni obrok nadomestite z nadomestkom obroka. Zaužijte dva hranljiva obroka, en obrok pa zamenjajte z odličnim napitkom F1.

LEPOTA IN ZUNANJA PREHRANA

Spoznajte kolekcijo klinično potrjenih izdelkov za zunanjo prehrano Herbalife. V tem razdelku boste poleg izdelkov za dnevno nego kože in tedensko razvajanje ter pilingov za telo našli tudi nekaj najboljših nasvetov Jacquie Carter, strokovnjakinje za lepoto in direktorice oddelka za zunanjo prehrano pri Herbalifu.

Nežen in blažilen izvleček kumar se uporablja v več izdelkih linije Herbalife SKIN za osvežitev in poživitev kože.



Tedensko luščenje pomaga zmečhati in zgladiti kožo. Preizkusite piling s jagodami s takojšnjim učinkom Herbalife SKIN, več o njem na strani 49.

Kanček mete v očiščevalni glineni maski z meto Herbalife SKIN (stran 49) zbistri čute.



Nočna krema je nepogrešljiv del vsakega programa za nego kože, saj koži čez noč zagotavlja dolgotrajno navlaženost (glej stran 53).



V celotni liniji Herbalife SKIN se uporabljajo olja agrumov, ki prispevajo živahen, svež in sadni vonj.



Izvleček aloje vere, ki zmečha in nahrani kožo, je ključna sestavina izdelkov iz linij Herbalife SKIN (strani 48–55) in Herbal Aloe (strani 56–59).



»Za sijočo kožo zdravega videza je pomembno, da telo hranite od znotraj in zunaj z uravnoteženo prehrano, skrbite za hidracijo in uporabljate učinkovite izdelke za nego kože.«

Jacquie Carter,
strokovnjakinja za lepoto in direktorica
oddelka za zunanjo prehrano pri Herbalifu

Ljudje pogosto pozabijo, da je koža največji organ človeškega telesa in da ima prehrana pomembno vlogo za zdravo in sijočo kožo, zato vam želimo pomagati, da za telo skrbite tako navzven kot navznoter.

1

»Če imate težave s suho kožo, so za vas primerne sestavine, kot je aloje vera, ki ima čudovite vlažilne lastnosti.« Spoznajte izdelke iz linije Herbal Aloe na straneh 56–59.

2

»Preden začnete nego kože, si vedno umijte roke. Čiste roke so pomembne zlasti pri čiščenju, vlaženju ali nanašanju maske za obraz, saj zagotavljajo, da na kožo ne prenesete nikakršne umazanije ali bakterij.«

3

»Dnevni vlažilni losjon in hranilna nočna krema sta pomembna za ohranjanje navlaženosti kože, poleg tega jo tudi nahranita. Vendar ne pozabite: vlažilni losjon ni le za obraz, pomemben je tudi za telo.«

NISTE POVSEM PREPRIČANI, KAKŠNO VRSTO KOŽE IMATE?

Ključnega pomena pri iskanju najučinkovitejše nege za vašo kožo je, da veste, kakšno vrsto kože imate. Za lažjo opredelitev vrste svoje kože si obraz operite čistilnim gelom za normalno kožo. Temeljito sperite in nežno osušite. Počakajte eno uro in nato ocenite, kakšen je občutek kože. Imate občutek, da je koža napeta ali luskasta? Potem imate najverjetneje suho kožo, če pa imate občutek, da je kožo treba popivnati s papirnati robčkom, imate mastno kožo. Če pa sta vaše čelo in nos rahlo mastna, preostala koža pa je bolj suha, imate mešano kožo. Je občutek kože v redu? Še naprej uporabljajte prvotni vlažilni gel in izdelke za normalno kožo.

Privoščite si sijočo in bolj gladko kožo mladostnejšega videza.

Optimalna nahranjenost kože Rezultati so vidni v 7 dneh.*

Naši klinično preizkušeni izdelki vam pomagajo v sedmih dneh doseči kar najboljše dnevne rezultate, vključno z:

- ublažitvijo videza gub in gubic v sedmih dneh,**
- izjemnim izboljšanjem mehko-be, voljnosti, sijoče in žareče kože ter zdravega sijaja kože,**
- dejstvom, da so brez parabenov in sulfatov, izdelke pa so preizkusili dermatologi.****



FILOZOFIJA

Herbalife vam s svojimi strokovnjaki na področju prehrane zagotavlja strokovno prehrano za vašo kožo. Naša nega za kožo vsebuje več kot 15 vitaminov in rastlinskih dodatkov ter je tako bogata z odličnimi snovmi, ki oplemenitijo vašo kožo.



FORMULA

Izboljšajte videz svoje kože z edinstveno mešanico vitamina B3, antioksidantnih vitaminov C in E, aloje vere in drugih rastlinskih sestavin. Linija Herbalife SKIN ne vsebuje sulfatov niti dodanih parabenov, izdelke pa so preizkusili dermatologi.****



HITRI REZULTATI

Naši klinično preizkušeni izdelki vam pomagajo doseči kar najboljše dnevne rezultate, ki vključujejo mehkejšo, bolj gladko in sijočo kožo ter manj vidne gube in gubice.



OBČUTEK

Razvajajte se z nego bujnih tekstur in se poigrajte s svilnato mehko milno peno. Naj vaše čute spodbudijo osvežilna esencialna olja ter sveži in očarljivi vonji.

HERBALIFE SKIN

* Rezultati veljajo za serum za zmanjšanje videza gubic, nočno obnovitveno kremo, dnevni vlažilni losjon za sijočo kožo, zaščitni vlažilni losjon s SPF 30, vlažilno kremo za predel okrog oči, gel za učvrstitev kože okrog oči.

** Preizkušeno s 30 osebami: hrapavost kože se je ugotavljala s kamero Visioscan na prvi dan ter po sedmih in 42 dneh.

*** Preizkušeno s 30 osebami: voljna, mehka, sijoča in žareča koža ter koža z zdravim sijajem, vse te lastnosti se ugotavljajo z vizualnim strokovnim ocenjevanjem v intervalih po dveh, štirih in sedmih dneh.

**** Sulfatov ne vsebujejo čistilni izdelki, ki se penijo: sproščujoč čistilni gel z alojo, čistilni gel za glajenje kože z agrumi in piling z jagodami s takojšnjim učinkom.

67 % VEČ^{za} 30 % MANJ*

Vaši priljubljeni izdelki iz linije Herbalife SKIN so zdaj povečani za 67 odstotkov in vam ponujajo boljšo vrednost za ceno, saj je en odmerek cenejši za 30 odstotkov!

Izdelki z večjo količino v 50-mililitrskem pakiranju so: • serum za zmanjšanje videza gubic Herbalife SKIN, • zaščitni vlažilni losjon Herbalife SKIN s SPF 30, • dnevni vlažilni losjon za sijočo kožo Herbalife SKIN, • nočna obnovitvena krema Herbalife SKIN.



HERBALIFE
SKIN

* V primerjavi z enakimi izdelki linije Herbalife SKIN v 30-mililitrskem pakiranju.

Dnevna nega kože

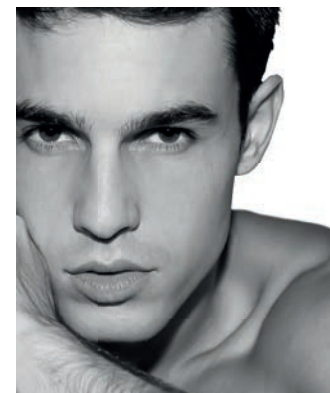
ŽENSKA NEGA

KORAKI	ZJUTRAJ	ZVEČER
1 OČISTITE KOŽO	Sproščujoč čistilni gel z alojo (za normalno do suho kožo)	Sproščujoč čistilni gel z alojo (za normalno do suho kožo)
	Čistilni gel za glajenje kože z agrumi (za normalno do mastno kožo)	Čistilni gel za glajenje kože z agrumi (za normalno do mastno kožo)
2 NANESITE TONIK	Poživljajoč zeliščni tonik	Poživljajoč zeliščni tonik
3 RAZVAJAJTE KOŽO	Serum za zmanjšanje videza gubic	Serum za zmanjšanje videza gubic
4 CILJNO USMERJENA NEGA	Gel za učvrstitev kože okrog oči	Vlažilna krema za predel okrog oči
5 NAVLAŽITE	Dnevni vlažilni losjon ali zaščitni vlažilni losjon s SPF 30	Nočna obnovitvena krema

TEDENSKO

GLOBINSKO ČIŠČENJE	Piling z jagodami in s takojšnjim učinkom (uporabljajte enkrat do trikrat na teden)
ČIŠČENJE	Očiščevalna glinena maska z meto (uporabljajte enkrat do trikrat na teden)

MOŠKA NEGA



KORAKI	IZDELKI
1 OČISTITE KOŽO	SPROŠČUJOČ ČISTILNI GEL Z ALOJO ALI ČISTILNI GEL ZA GLAJENJE KOŽE Z AGRUMI
2 RAZVAJAJTE KOŽO (PO POTREBI)	SERUM ZA ZMANJŠANJE VIDEZA GUBIC IN VLAŽILNA KREMA ZA PREDDEL OKROG OČI
3 NAVLAŽITE	ZAŠČITNI VLAŽILNI LOSJON S SPF 30 ALI DNEVNI VLAŽILNI LOSJON ZA SIJOČO KOŽO

1. KORAK: OČISTITE



Sproščujoč čistilni gel z alojo

Po uporabi tega nežnega čistilnega gela je koža svežega videza, mehka in čista.

- Čistilni gel je obogaten z alojo vero ter ima svež in nežen vonj. Odličen za normalno do suho kožo.
- Svilnato mehka in nežna milna pena s kože nežno in brez draženja odstranjuje odvečne maščobe, nečistoče in nežna ličila.
- Aloja vera zmešča in navlaži kožo.
- Brez dodanih parabenov. Brez sulfatov. Izdelek so preizkusili dermatologi.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E ter alojo vero in čistilne sestavine, pridobljene iz kokosa.

Tuba, 150 ml

#0765

Čistilni gel za glajenje kože z agrumi

Mikrodelci z globinskim čiščenjem kože osvežijo vašo kožo in ji dajo zdrav sijaj.

- Čistilni gel je prijetno živahnega vonja s kančkom sočne pomaranče in grenivke. Odličen za normalno do mastno kožo.
- Klinično preizkušeno in dokazano zmanjšanje odvečne kožne maščobe že po prvi uporabi.*
- Jojobina zrnca v čistilnem gelu odstranjujejo nečistoče in osvežijo vašo kožo.
- Lahkotna formula gela s poživiljajočimi mikrodelci.
- Koža je po uporabi čudovito osvežena in prijetnega videza.
- Brez dodanih parabenov. Brez sulfatov. Izdelek so preizkusili dermatologi.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E ter alojo vero, pomarančno olje/olje agrumov, grenivkino olje, čistilne sestavine, pridobljene iz jabolka, estre jojobe.

Tuba, 150 ml

#0766

* (V povprečju) pri 57,6 % oseb je bilo opazno zmanjšanje maščobe na obravnavanem mestu.

Piling z jagodami in s takojšnjim učinkom

Piling, bogat z antioksidanti in z jagodnimi zrnici, za čiščenje kože z luščenjem, koža je po uporabi mehka in gladka.

- Za zdrav videz kože.
- Sveže in sadne vonjave spodbudijo čutila.
- Primeren za vse vrste kože.
- Brez dodanih parabenov. Brez sulfatov. Izdelek so preizkusili dermatologi.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E, alojo vero, čistilne sestavine, pridobljene iz kokosa, zrnca za luščenje in borovnice.

Tuba, 120 ml

#0772

Očiščevalna glinena maska z meto

Ta bogata in kremna glinena maska pomaga izboljšati vpojnost kože in jo učvrsti, bentonitna glina pa odstranjuje nečistoče in absorbira odvečne maščobe.

- Klinično preizkušeno in dokazano manj vidne pore že po prvi uporabi.*
- Kanček zelene mete in rožmarina spodbudi čutila, koža pa je po urabi mehkejša in bolj gladka.
- Kožo pripravi na boljše vpijanje koristnih učinkovin serumov in vlažilnih sredstev.
- Primeren za vse vrste kože.
- Brez dodanih parabenov. Izdelek so preizkusili dermatologi.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E, alojo vero, bentonitno glino, rožmarinovo olje, olje zelene mete.

Tuba, 120 ml

#0773

* Preizkušeno na osebah, videz por se ugotavlja z vizualnim strokovnim ocenjevanjem takoj po nanosu. Povprečno izboljšanje takoj po uporabi je bilo 35-odstotno.

2. KORAK: NANESITE TONIK 3. KORAK: RAZVAJAJTE KOŽO



4. KORAK: CILJNO USMERJENA NEGA



Poživljajoč zeliščni tonik

Tonik za obraz ne vsebuje alkohola, obogaten je z alojo vero in nežnim vonjem mandarin, koži pa zagotavlja hidracijo in osveži utrujeno kožo.

- Uporabljajte ga zjutraj oziroma zvečer, saj vam pomaga pripraviti kožo, da bolje sprejme serum in dnevno ali nočno vlažilno nego za kar najboljše rezultate.
- Nežno neguje vašo kožo.
- Koža bo po nanosu sveža in čista, brez občutka suhosti ali pekočega draženja.
- Primeren za vse vrste kože.
- Brez dodanih parabenov. Izdelek so preizkusili dermatologi.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E ter alojo vero in kalijev galun.

Sprej steklenička, 50 ml

#0767

Serum za zmanjšanje videza gubic

Ta večfunkcijski serum pomaga ublažiti vidne znake staranja.*

- V sedmih dneh pomaga ublažiti videz gub in gubic.*
- Klinično preizkušeno in dokazano, da je koža v le sedmih dneh bolj mehka in voljna, sijoča in žareča ter ima zdrav sijaj.**
- Uporabljajte ga zjutraj oziroma zvečer, saj to pomaga do boljših rezultatov.
- Primeren za vse vrste kože.
- Brez dodanih parabenov. Izdelek so preizkusili dermatologi.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E ter alojo vero, izvleček kostanja in peptid.

Brezračna pumpica, 50 ml

#0829

* Klinično preizkušeno na osebah, pri čemer se je hrapavost kože ugotavljala s kamero Visioscan in z obratnim fotoinženiringom na prvi dan ter po sedmih in 42 dneh.

** Preizkušeno na osebah za voljno, mehko, sijočo in žarečo kožo ter kožo z zdravim sijajem, vse te lastnosti se ugotavljajo z vizualnim strokovnim ocenjevanjem v intervalih po dveh, štirih in sedmih dneh.

Gel za učvrstitev kože okrog oči

Z izboljšano elastičnostjo kože pomaga izboljšati videz občutljive kože okrog oči.*

- Pomaga izboljšati videz čvrstosti kože okrog oči.**
- Vsebuje poživljajoč izvleček kumar.
- Primeren za vse vrste kože.
- Brez dodanih parabenov. Izdelek so preizkusili dermatologi.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E ter alojo vero in izvleček kumar.

Brezračna pumpica, 15 ml

#0770

* Preizkušeno na osebah za čvrsto in elastično kožo, ti lastnosti se ugotavljata z vizualnim strokovnim ocenjevanjem v intervalih po sedmih in 42 dneh. Pri 45 % oseb je bilo po 42 dneh opazno izboljšanje v čvrstosti oziroma elastičnosti kože.

** Po sedmih dneh v povprečno 45 % primerov izboljša zabuhlost.

Vlažilna krema za predel okrog oči

Ublaži videz gub in gubic okrog oči, tj. na področju, kjer se koža manj poti in je manj lojnih žlez, zaradi česar se koža tudi hitreje izsuši.

- Pomaga ublažiti videz gub in gubic na predelu okrog oči.*
- Klinično preizkušeno in dokazano opazno izboljšanje navlaženosti kože v osmih urah.**
- Primeren za vse vrste kože.
- Brez dodanih parabenov. Izdelek so preizkusili dermatologi.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E, alojo vero, olje makadamije, izvleček kumar in peptid.

Brezračna pumpica, 15 ml

#0771

* Klinično preizkušeno na osebah, pri čemer se je hrapavost kože ugotavljala s kamero Visioscan na prvi dan ter po sedmih in 42 dneh.

** Preizkušeno na osebah, pri čemer se je navlaženost kože ugotavljala v osemurnih intervalih. Pri 100 % oseb je bila po osmih urah vidna precej boljša navlaženost kože od izhodiščne.

5. KORAK: NAVLAŽITE



HERBALIFE SKIN

Dnevni vlažilni losjon za sijočo kožo*

Večnamenski vlažilni losjon osveži kožo in daje obrazu zdrav sijaj. Koža lepo zasije, tudi brez ličil.

- V sedmih dneh pomaga ublažiti videz gub in gubic.*
- Klinično preizkušeno in dokazano, da je koža v le sedmih dneh bolj sijoča ter na otip bolj mehka in gladka.**
- Klinično dokazano, da se v osmih urah podvoji navlaženost kože.***
- Ta izdelek je odličen za vsako priložnost, ko želite, da je vaša koža videti sveže in svilnato mehka oziroma si želite lahko navlaženost.
- Primeren za moške in ženske ter za vse vrste kože.
- Brez dodanih parabenov.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E, alojo vero, sončnično olje, izvleček cveta brazilske kreše, olje makadamije, olivno olje, sezamovo olje.

Brezzračna pumpica, 50 ml #0830

* Klinično preizkušeno na osebah, pri čemer se je hrapavost kože ugotavljala s kamero Visioscan in z obratnim fotoinženiranjem na prvi dan ter po sedmih in 42 dneh.

** Preizkušeno na osebah, zadevne lastnosti se ugotavljajo z vizualnim strokovnim ocenjevanjem v intervalih po dveh, štirih in sedmih dneh.

*** Preizkušeno na osebah, pri čemer se je navlaženost kože ugotavljala v osemurnih intervalih. Pri 100 % oseb je bila po osmih urah navlaženost kože dvakrat boljša od izhodiščne.

Zaščitni vlažilni losjon s SPF 30

Učinek vlažilnega losjona je dolgotrajen, navlaži kožo, koža pa je po uporabi gladka in mehka. Zagotavlja široko UVA- oziroma UVB-zaščito.

- V sedmih dneh pomaga ublažiti videz gub in gubic.*
- V osmih urah podvoji navlaženost kože.**
- Rezultati kažejo, da je koža v le sedmih dneh bolj sijoča ter na otip bolj mehka in gladka***
- Zagotavlja široko UVA- oziroma UVB-zaščito.
- Brez dodanih parabenov.

Vsebuje še: Vitamin B3, antioksidantna vitamina C in E, aloje vera, izvleček žafranike in izvleček rastline Physalis Angulata.

Brezzračna pumpica, 50 ml #0828

* Klinično preizkušeno na osebah, pri čemer se je hrapavost kože ugotavljala s kamero Visioscan in z obratnim fotoinženiranjem na prvi dan ter po sedmih in 42 dneh.

** Preizkušeno na osebah, pri čemer se je navlaženost kože ugotavljala v osemurnih intervalih. Pri 100 % oseb je bila po osmih urah navlaženost kože dvakrat boljša od izhodiščne.

*** Preizkušeno na osebah, zadevne lastnosti se ugotavljajo z vizualnim strokovnim ocenjevanjem v intervalih po štirih in sedmih dneh. V povprečju je bila pri posameznikih na koži opazna 46-odstotna razlika, in sicer glede na raznovrstne proučevane parametre.

Nočna obnovitvena krema

Ta bogata in razkošna krema pomaga koži ponoči zagotavljati prepotrebno navlaženost. Ob dolgo trajajoči hidraciji se zjutraj zbudite z mehko in bolj gladko kožo.

- Pomaga ublažiti videz gub in gubic v le sedmih dneh.*
- Klinično preizkušeno in dokazano, da je koža v le sedmih dneh bolj gladka in na otip mehkejša.**
- Zagotavlja opazno izboljšanje celotne strukture in svežine kože, in to v le sedmih dneh.**
- Klinično dokazano, da se navlaženost kože v osmih urah podvoji.***
- Primerna za vse vrste kože.
- Brez dodanih parabenov.

Vsebuje še: vitamin B3, antioksidanta vitamina C in E, alojo vero, sončnično olje, olje makadamije, olivno olje, sezamovo olje, izvleček cveta brazilske kreše.

Brezzračna pumpica, 50 ml #0827

* Klinično preizkušeno na osebah, pri čemer se je hrapavost kože ugotavljala s kamero Visioscan in z obratnim fotoinženiranjem na prvi dan ter po sedmih in 42 dneh.

** Preizkušeno na osebah za voljno, mehko, sijočo in žarečo kožo ter kožo z zdravim sijajem, vse te lastnosti se ugotavljajo z vizualnim strokovnim ocenjevanjem v intervalih po dveh, štirih in sedmih dneh.

*** Preizkušeno na osebah, pri čemer se je navlaženost kože ugotavljala v osemurnih intervalih. Pri 100 % oseb je bila po osmih urah navlaženost kože dvakrat boljša od izhodiščne.

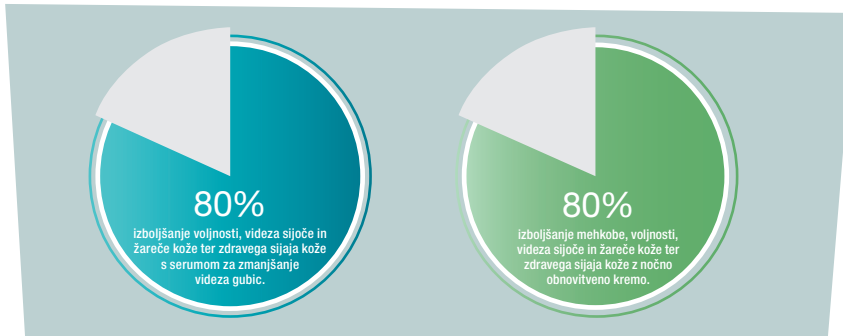


HERBALIFE SKIN

Hitri rezultati v le 7 dneh.*

Naši klinično preizkušeni izdelki vam pomagajo v sedmih dneh doseči kar najboljše dnevne rezultate, vključno z:

- izjemnim izboljšanjem mehko-be, voljnosti, sijoče in žareče kože ter zdravega sijaja kože;**
- opazno ublažitvijo nastanka gub in gubic.***



* Velja za rezultate, ki jih omogočata serum za zmanjšanje videza gubic in vlažilna krema za predel okrog oči.

** Preizkušeno s 30 osebami: voljna, mehka, sijoča in žareča koža ter koža z zdravim sijajem, vse te lastnosti se ugotavljajo z vizualnim strokovnim ocenjevanjem v intervalih po dveh, štirih in sedmih dneh.

*** Preizkušeno s 30 osebami: hrapavost kože se je ugotavljala s kamero Visioscan na prvi dan ter po sedmih in 42 dneh.

Preberite najini zgodbi, pogledajte najine rezultate!

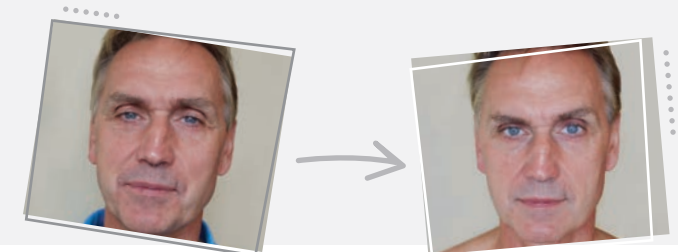
Elisa Michelli, ITALIJA

»Preden sem začela uporabljati izdelke iz linije Herbalife SKIN, sem uporabljala kakovostne izdelke proti staranju (Skin Activator) in sem bila povsem zadovoljna s čistostjo in čvrstostjo kože, čeprav so bili nekateri izdelki nekoliko premastni za mojo kožo. Odkar uporabljam to novo linijo izdelkov, opažam, da je koža bistveno bolj gladka in navlažena, manj je tudi gubic v predelu okrog oči. Moji najljubši izdelki so piling z jagodami s takojšnjim učinkom, sproščujoč čistilni gel z alojo, gel za učvrstitev kože okrog oči, serum za zmanjšanje videza gubic in nočna obnovitvena krema.«



Rainer Storbeck, NEMČIJA

»Linija Herbalife SKIN je zares odlična in z rezultati uporabe izdelkov proti staranju sem izjemno zadovoljen! Moja najljubša izdelka sta serum za zmanjšanje videza gubic, saj je po nanosu koža zelo mehka, in dnevni vlažilni losjon za sijočo kožo, saj je po uporabi moja koža bolj gladka, svetlejša in bolj navlažena.«



* Sulfatov ne vsebujejo čistilni izdelki, ki se penijo: sproščujoč čistilni gel z alojo, čistilni gel za glajenje kože z agrumi in piling z jagodami s takojšnjim učinkom.

** Ne velja za zaščitni vlažilni losjon s SPF 30.

Herbal Aloe

OKREPITE IN OBNOVITE SVOJE LASE

Učinek izdelkov Herbal Aloe za nego las na krepitev in obnovo las je klinično potrjen, lasje pa so mehki in svilnati.* Naša šampon in balzam za krepitev las, narejena iz koristnih rastlinskih snovi, lahko uporablja celotna družina ter ne vsebujeta parabenov in sulfatov.

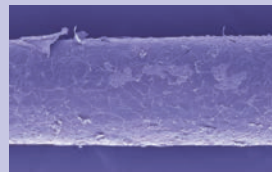


ŠAMPON IN BALZAM ZA KREPITEV LAS

IZSLEDKI ŠTUDIJE

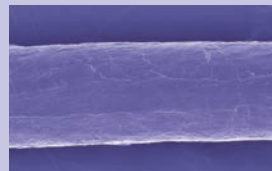
- Lasje so 10-krat močnejši,
- Za 90 odstotkov zmanjšano lomljenje las.

PRED UPORABO



Močno poškodovana povrhnjica.

PO UPORABI



Opazno izboljšanje povrhnjice.

Šampon za krepitev las Herbal Aloe

- Lasje so 10-krat močnejši že po prvi uporabi*.
- Za 90 odstotkov zmanjšano lomljenje las.
- Hidrolizirane pšenične beljakovine pomagajo zaščititi obnoviti in krepiti vaše lase*.
- S formulo za ohranjanje barv.
- Brez sulfatov in parabenov.

250 ml

#2564

Balzam za krepitev las Herbal Aloe

- Krepi pramene las, lasje pa so mehkejši in bolj svilnati že po prvi uporabi.
- Kakovostni balzam, bogat s pšeničnimi beljakovinami.
- S formulo za ohranjanje barv.
- Brez sulfatov in parabenov.

250 ml

#2565

ALI STE VEDELI?

Svoje lase negujte z intenzivno nego z balzomom – pustite balzam Herbal Aloe delovati na laseh pet minut, nato pa ga sperite z las in lasje bodo zelo nežni in svetleči..



DODATEK HERBAL ALOE

Najboljše darilo ali priboljšek, ki si ga lahko privoščite.

Mrežasta gobica za prhanje Herbalife

#8573



* Učinki so vidni ob uporabi skupaj z balzomom za krepitev las in glede na nenegovane lase. Rezultati temeljijo na študiji glede krepitev in lomljenja las. Povprečna vrednost je pridobljena iz testa Česanja, ki ga je neodvisni raziskovalni laboratorij opravil na »poškodovanih« laseh. Število zlomljenih lasnih vlaken je bilo primerjano glede na nenegovane lase ob uporabi šampona in balzama za krepitev las Herbal Aloe.

OSVEŽITE IN POŽIVITE

Izdelki za umivanje in nego telesa Herbal Aloe so narejeni posebej za to, da navlažijo kožo, tako je koža mehkejša in bolj gladka. Izdelki za umivanje in nego telesa Herbal Aloe so narejeni iz koristnih rastlinskih snovi ter ne vsebujejo parabenov, barvil in barv.



Milo za umivanje in nego telesa Herbal Aloe

- Nežno očisti kožo, ne da bi pri tem odstranil s kože naravno potrebne lipide.
- Mešanica aloje vere, olivnega olja ter vitaminov A, C in E nahrani kožo.
- Svež in čist vonj.
- Brez sulfatov in parabenov.

125 g

#2566

Milo za roke in telo Herbal Aloe

- Z nežnimi čistilnimi sredstvi iz rastlin.
- Trojna svilnata in vlažna nega pomaga odpraviti suho kožo in globinsko navlaži kožo.
- Mešanica ekstraktov puščavskih rastlin pomaga vzdrževati zdravo kožo.
- Brez sulfatov in parabenov.
- Pomaga osvežiti in očistiti kožo.

250 ml

#2561

NAVLAŽITE IN NAHRANITE

Pomirjujoč gel Herbal Aloe ter losjon za roke in telo Herbal Aloe vsebujeta bogato afriško karitejevo maslo in sproščujočo aloje vero, zaradi česar je koža bolj gladka in mehkejša. Izdelki za nego telesa Herbal Aloe ne vsebujejo parabenov in sulfatov, ki bi s kože odstranili naravne lipide, se hitro vpijajo in koži zagotavljajo dolgotrajno navlaženost.



LOSJON ZA ROKE IN TELO

IZSLEDKI ŠTUDIJE

- Za celodnevno hidracijo,
- Po uporabi je koža dokazano bolj gladka in mehkejša za 100 odstotkov.

Losjon za roke in telo Herbal Aloe

- Klinično dokazano navlaži kožo in globinsko nahrani.
- Za celodnevno hidracijo.
- Aloja vera in afriško karitejevo maslo se hitro vpijata, koža pa je mehka in gladka.
- Brez sulfatov in parabenov.

200 ml

#2563

Pomirjujoč gel Herbal Aloe

- Po uporabi je koža dokazano bolj gladka in mehkejša.
- Bogat z aloje vero in rastlinskimi snovmi, ki negujejo kožo, jo navlažijo in pomirjajo.
- S formulo brez vonja.
- Brez sulfatov in parabenov.

200 ml

#2562

OBRNITE STRAN IN SPOZNAJTE HERBALIFOVO LINIJO ŠPORTNIH IZDELKOV

IZDELKI ZA PREHRANSKO PODPORO ZA BOLJŠO
ŠPORTNO ZMOGLJIVOST.



VEČ
KOT **190**
SPONZORIRANIH

ŠPORTNIKOV, EKIP IN PRIREDITEV
UPORABLJA IZDELKE HERBALIFE® ZA
DOSEGANJE NAJBOLJŠIH REZULTATOV

NEVERJETNA
MOTIVIRANOST



Cristiano Ronaldo
CRISTIANO RONALDO
Športnik, ki ga sponzorira
Herbalife.

HERBALIFE
24
PREHRANA ZA 24-URNO
PODPORO ŠPORTNIKA



OSPREYS

WALES

»Da bi naši igralci lahko igrali na najvišji ravni, se zavedamo pomena prave prehrane in načrta prehranskih dodatkov. S Herbalifom si delimo željo in strast po vrhunskih dosežkih, poleg tega ima Herbalife strokovno znanje, ki pomaga zadovoljiti potrebe posameznikov v naši ekipi s prehranskimi dodatki.«

Mark Bennett, ragbi ekipa Ospreys, glavni trener za moč in kondicijo

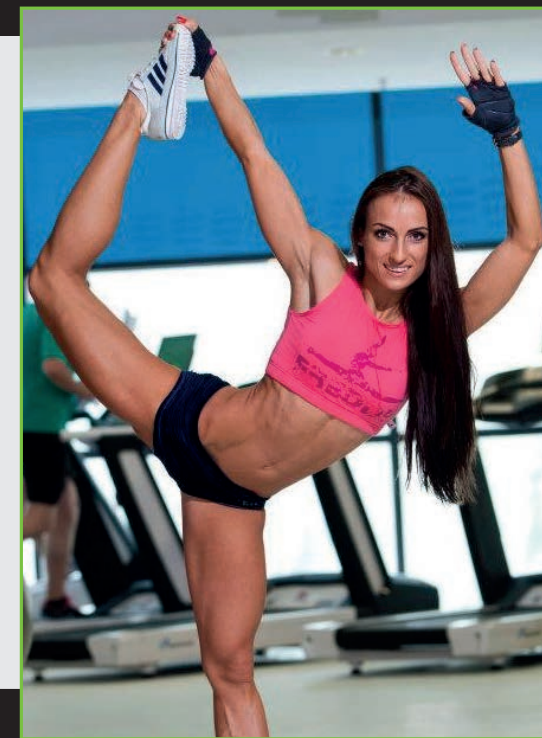


ANCA BUCUR

ROMUNIJA

»Pravijo, da če se dobro počutiš v svoji koži, se to vidi tudi navzven, in to povsem drži. Brez prave prehrane nikoli ne bi zmogla ohranjati svoje kondicijske pripravljenosti na vrhunski ravni. Moje telo potrebuje energijo dobre kakovosti, da lahko kot inštruktorica aerobike in vzdržljivostna športnica izvajam svojo visoko intenzivno vadbo. Zelo sem hvaležna, da sem lahko del prehranjevalnega programa, ki so ga sprejeli tudi številni vrhunski športniki po svetu. Energija, samozavest in zmogljivost: Hvala, Herbalife!«

**Anca Bucur
Miss Fitness Universe 2013**



GRAN CANARIA

ŠPANIJA

»Špansko košarkarsko moštvo se je v sezoni 2012–2013 vpisalo v zgodovino, saj se je prvič v zgodovini moštva uvrstilo v polfinale končnice prvenstva ACB. Trdo delo in navdušenje igralcev ob podpori prehrane Herbalife tvorita močno in zmagovito kombinacijo.«

**Herbalife Gran Canaria
Košarka, Španija**



SUSSEX COUNTY CRICKET CLUB

ZDRUŽENO KRALJESTVO

»Vloga pravilne športne prehrane pri izboljšanju športnih zmogljivosti je neizogibno pomembna. Raznovrstni izdelki Herbalife® našim športnikom zagotavljajo odlično dopolnilno podporo k običajni športni prehrani in tako pripomorejo, da zaužijejo pravo ravnovesje hranilnih snovi za čim boljše zmogljivost in regeneracijo. Podpora podjetja, kot je Herbalife, nam omogoča, da razvijemo prehransko strategijo za čim boljše zmogljivosti, in nam pri tem tudi pomaga.«

**Nick Lee,
glavni trener za moč in kondicijo**



Steve Hening, Ph.D.
VODJA ZNANSTVENE SLUŽBE

Steve Hening, Ph.D., ima kot eden izmed Herbalifovih glasnikov znanosti ključno vlogo na področju naših znanstvenih in zdravstvenih zadev, varnosti in učinkovitosti izdelkov ter inovativnosti in razvoja izdelkov.

32mg
kofeina



N-R-G NARAVNA PRESNA GVARANA

- Vsak odmerek zagotavlja 32 mg kofeina.

60 tablet	#0124
-----------	-------

DEJSTVA O ZDRAVJU

Grm gvarana izvira iz Južne Amerike, amazonski Indijanci pa so jo stoletja uporabljali zaradi njenega kofeina.

PROLONG

Ogljikohidratno-beljakovinski napitek je primeren za uživanje med daljšo intenzivno vadbo.

- En napitek ima 224 kalorij in je odličen za vzdržljivostne športe.
- Osmolalnost tega edinstvenega ogljikohidratno-beljakovinskega napitka je 270–330 mOsm/kg.
- Vsebuje 6,8 grama sirotkinih beljakovin, ki pripomorejo k rasti čiste mišične mase.
- Ogljikohidratni vir je maltodekstrin.
- Ta napitek je obogaten z vitamini C in B (vključno z B1, B3, B6, B12 in pantotensko kislino) in je lahkega, nežnega okusa, zato je odličen za čas med vadbo.
- Brez umetnih barvil, arom ali sladil.

Agrumi	#1435
--------	-------



224
kalorij

6.8g
beljakovin

RESTORE

Prehransko dopolnilo za nočno prehransko podporo.

- Edinstvena nočna hranljiva formula za tiste z ekstremnimi napori.
- Vsebuje 200 mg vitamina C, ki pomaga vzdrževati normalno delovanje imunskega sistema med naporno telesno vadbo in po njej.*
- Vsebuje 100 odstotkov priporočene dnevne vrednosti (PDV) vitamina E, ki ščiti celice pred škodljivimi učinki oksidativnega stresa.
- Vsebuje **Lactium™** – pridobljen iz beljakovine kazein. Za več informacij o beljakovini Lactium™ obiščite spletišče www.lactium.com.

30 kapsul	#1424
-----------	-------

* RESTORE UŽIVAJTE V OKVIRU RAZNOVRSTNE IN URAVNOTEŽENE PREHRANE TER AKTIVNEGA NAČIN ŽIVLJENJA, PRI UPORABI SLEDITE NAVODILOM NA NALEPKI. ZA VEČ INFORMACIJ O BELJAKOVINI LACTIUM™ OBIŠČITE SPLETIŠČE WWW.LACTIUM.COM.

Lactium



200mg
Vitamin C

E
Vitamin

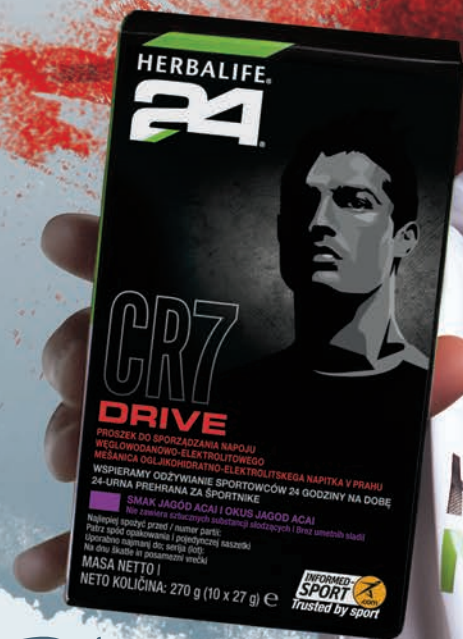
NAPREDNA HIDRACIJA* ZA TISTE, KI ŽELIJO IZBOLJŠATI SVOJO USODO.

HERBALIFE
24
PREHRANA ZA 24-URNO
PODPORO ŠPORTNIKA

CR7 DRIVE

- BREZ UMETNIH SLADIL
- OGLJIKOVI HIDRATI IN ELEKTROLITI ZA HIDRACIJO IN VZDRŽLJIVOST*
- BLAGEGA IN OSVEŽUJOČEGA OKUSA

ZA VEČ INFORMACIJ OBIŠČITE
HERBALIFE24.SI



Cristiano Ronaldo
CRISTIANO RONALDO

Športnik, ki ga sponzorira Herbalife.

Plastenka, okus jagod acai, 20 porcij #1466
10 vrečk, okus jagod acai #1467

Znanstvena dognanja, na katerih temelji izdelek CR7 Drive

ZNANSTVENA DOGNANJA, NA KATERIH TEMELJI IZDELEK CR7 DRIVE ...

Herbalife je v sodelovanju z mednarodnim nogometnim zvezdnikom Cristianom Ronaldom oblikoval nov izdelek za športno prehrano, oblikovan za izboljšanje hidracije in zmogljivosti. V nadaljevanju si bomo pbližje ogledali pglavitne koristi napitka CR7 Drive, novega izdelka iz linije Herbalife24, in predstavili znanstvena dognanja, na katerih temelji.



CR7 DRIVE IZBOLJŠA ABSORPCIJO VODE MED VADBO

Uradna trditev: Raztopine z ogljikovimi hidrati in elektroliti izboljšajo absorpcijo vode med telesno vadbo.

ZNANOST:

Med vadbo s potenjem izgubite od 0,5 do 2 litra tekočin na uro¹. Te izgubljene tekočine so kombinacija vode in elektrolitov (npr. natrija, kalija in magnezija). Ker dehidracija povzroči slabšo aerobno zmogljivost in večje zaznano naprezanje, mora biti prednostna naloga nadomestitev tekočin in elektrolitov med vadbo. Raziskave kažejo, da raztopine z ogljikovimi hidrati in elektroliti, kot je CR7 Drive, izboljšajo absorpcijo vode med vadbo, zato je CR7 Drive idealna izbira med vadbo, zlasti kadar vadite v vročini.²

NAPITEK CR7 DRIVE VAM POMAGA OHRANJATI VZDRŽLJIVOST MED DALJŠO VADBO

Uradna trditev: Raztopine z ogljikovimi hidrati in elektroliti pripomorejo k ohranjanju vzdržljivosti med daljšo vzdržljivostno vadbo.

ZNANOST:

Glavna dejavnika, ki med vadbo povzročata izčrpanost, sta izčrpanje zalog ogljikovih hidratov v telesu ter dehidracija zaradi izgube vode in elektrolitov s potenjem. To poslabša športno zmogljivost, zlasti med vzdržljivostnimi dogodki v vročem vremenu in/ali na visoki nadmorski višini. Študije kažejo, da napitki z ogljikovimi hidrati in elektroliti, kot je CR7 Drive, pripomorejo k ohranjanju zmogljivosti med tovrstno vzdržljivostno vadbo, in lahko v primerjavi z vodo pomagajo vzdrževati ravnotežje tekočin in elektrolitov v telesu. Poleg tega lahko pomagajo vzdrževati zmogljivost na koncu dolgega in napornega treninga ali tekne.²

UŽIVANJE NAPITKA CR7 DRIVE PO NAPORNEM TRENINGU ALI TEKMI PRISPEVA K REGENERACIJI MIŠIČ

Uradna trditev: Ogljikovi hidrati prispevajo k regeneraciji mišic in njihovem normalnem delovanju (krčenje) po visoko intenzivni in/ali dolgotrajni telesni vadbi, ki povzroči izčrpanost mišic in zmanjšanje zalog glikogena v skeletnih mišicah.

ZNANOST:

Več kot 75 odstotkov kalorij v porciji napitka CR7 Drive je iz hitro absorbirajočih ogljikovih hidratov, ki v krvni obtok hitro vstopijo v obliki glukoze. Znanstveno dokazano je, da lahko zaužitje teh ogljikovih hidratov, ki zagotavljajo glukozo, takoj po naporni vadbi pripomore k regeneraciji mišic in njihovemu normalnemu delovanju. Koristni učinki se pokažejo ob uživanju ogljikovih hidratov iz vseh virov, pri čemer je treba – v odmerkih – zaužiti skupno štiri grame na kilogram telesne teže, in sicer v prvih štirih urah in najpozneje šest ur po naporni vadbi.

¹ To je odvisno od intenzivnosti vadbe, okoljskih razmer (na primer vroče vreme) in individualne nagnjenosti.
² SCF, 2001; Sawka et al., 2007; Rodriguez et al., 2009; EFSA, 2011.

* Raztopine z ogljikovimi hidrati in elektroliti izboljšajo absorpcijo vode med telesno vadbo in pripomorejo k ohranjanju vzdržljivosti med daljšo vzdržljivostno vadbo.

FORMULA 1 SPORT

Zdrav in hranljiv napitek za športnike.

- Vsebuje 18 gramov beljakovin, ki pripomorejo k rasti čiste mišične mase.
- F1 Sport vsebuje kazein in sirotkine beljakovine, visokokakovostna vira mlečnih beljakovin.
- En napitek ima 219 kalorij in vam pomaga obvladovati vnos kalorij.
- Edinstvena beljakovinsko-ogljikohidratna mešanica z vlakninami ter esencialnimi vitamini in minerali.
- Vitamina C in E ter selen pomagajo zaščititi telesne celice pred škodljivimi učinki oksidativnega stresa.



219
kalorij

18g
beljakovin

Vaniljeva krema #1432

REBUILD STRENGTH

Regenerativni visokobeljakovinski napitek, primeren za uživanje po vadbi za moč.

- Primeren za uživanje po anaerobni vadbi.
- Vsebuje 25 g beljakovin, ki pripomorejo k rasti in vzdrževanju čiste mišične mase.
- Železo pripomore k normalni energijski presnovi, nastanku rdečih krvničk in prenosu kisika v telesu.
- Brez umetnih barvil, arom ali sladil.

Čokolada #1437



190
kalorij

25g
beljakovin

HYDRATE

Elektrolitski napitek brez kalorij.

- Napitek brez kalorij za športnike, ki spodbuja k uživanju tekočin.
- Osmolalnost napitka je nižja od 270 mOsm/kg.
- Zagotavlja 100 odstotkov priporočenih dnevnih količin vitamina C, ki pomaga premagati utrujenost in izčrpanost.
- Je vir vitaminov B (B1, B2, pantotenske kisline in B12) ter kalcija in magnezija, ki pripomorejo k sproščanju energije pri presnovi.
- Brez umetnih barvil in arom.

Pomaranča #1433



B & C
vitamini

0
kalorij

270
mOsm/kg

REBUILD ENDURANCE

Regenerativni ogljikohidratno-beljakovinski napitek za vzdržljivostne športe.

- Primeren za uživanje po aerobni vadbi.
- Vsak odmerek vsebuje 36 gramov posebno izbranih ogljikovih hidratov in 10 gramov visokokakovostnih mlečnih beljakovin.
- Beljakovine pripomorejo k rasti in vzdrževanju čiste mišične mase.
- Telesu zagotavlja vitamine B1, B2, C in E ter železo.
- Brez umetnih barvil, arom ali sladil.

Vanilja #1436



188
kalorij

10g
beljakovin

ŠPORTNA LINIJA HERBALIFE24

Ne glede na to, ali ste rekreativni tekač ali vrhunski športnik, športna linija Herbalife24® vključuje izdelke, ki jih potrebujete za pomoč pri pripravi, treningu in regeneraciji. Ker smo prva linija izdelkov za 24-urno športno prehrano na trgu, ne preseneča, da več kot 190 športnih ekip, športnikov in prireditev po vsem svetu za doseg vrhunskih dosežkov uporablja izdelke iz linije Herbalife24. Preberite več in izvedeli boste vse, kar morate vedeti o oskrbi z energijo za dobro telesno pripravljenost, pa tudi kako lahko prilagodite izdelke iz te linije svoji vadbi in načinu življenja.



KAKOVOST IN VARNOST

Neodvisni izvajalec izdelke iz linije Herbalife24 serijsko testira na prepovedane snovi. Več informacij je na voljo na nalepki izdelka.



WHAT'S INSIDE:

STRANI 3

ODKRIJTE, KAKO VAM LAHKO HERBALIFOVA ŠPORTNA PREHRANA POMAGA SPROSTITI POTENCIAL.



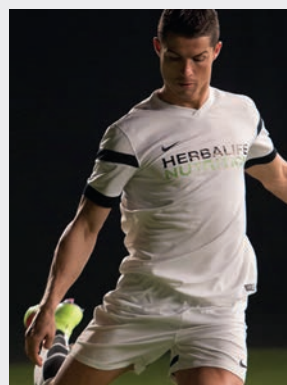
STRANI OD 4 DO 9

ZNANSTVENO PODPRTI IZDELKI IZ LINIJE HERBALIFE24 ZA IZBOLJŠANJE ŠPORTNE ZMOGLJIVOSTI.



STRANI 6 IN 7

CR7 DRIVE, USTVARJEN V SODELOVANJU S CRISTIANOM RONALDOM



SPROSTITUTE SVOJE SPOSOBNOSTI

BREZKOMPROMISNA ŠPORTNA PREHRANA

Močna osredotočenost, temeljitost in pripravljenost trdo delati – to so lastnosti izjemnih športnikov in prav te lastnosti so posebjali člani Herbalifovega tima pri oblikovanju prve linije izdelkov za 24-urno športno prehrano, Herbalife24®.

ŠPORTNA PREHRANA: ALI STE VEDELI?

PREPREČEVANJE IZČRANOSTI:

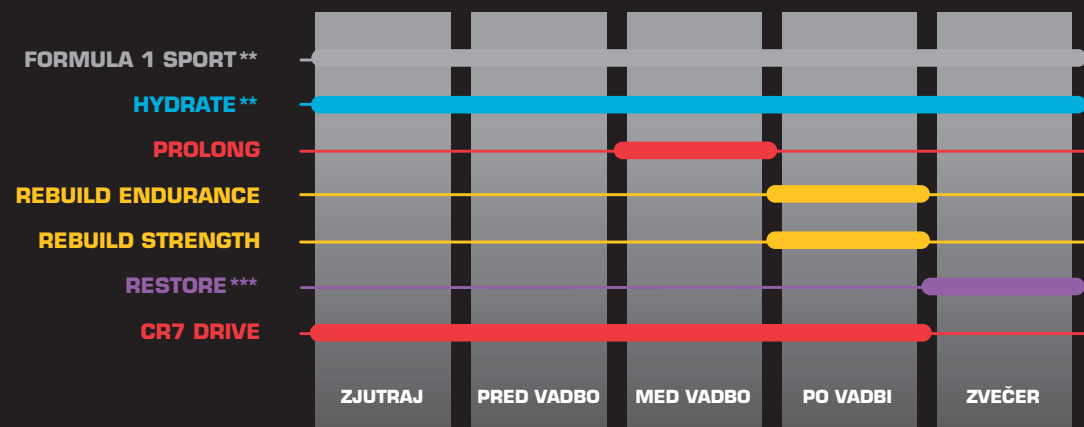
Poglavitna dejavnika, ki povzročata izčrpanost med tekmo, sta poraba zaloga energije (ogljikovih hidratov) v telesu in dehidracija. Strategije prehranjevanja pred dogodki, med njimi in po njih prispevajo k ublažitvi teh učinkov.*

ŠTIRI PRAVILA ŠPORTNE PREHRANE

1. Oskrbite telo z energijo.
2. Poskrbite za hidracijo.
3. Spodbudite dobro regeneracijo po vadbi.
4. Poskrbite za uravnoteženo prehrano.

PRILAGODITE SI SVOJ PROGRAM HERBALIFE24,

KI TEMELJI NA VAŠIH POTREBAH GLEDE ŠPORTA, TRENINGA, ZMOGLJIVOSTI IN REGENERACIJE. ZA OBLIKOVANJE SVOJEGA PROGRAMA OBIŠČITE HERBALIFE24.COM.



* Pripomba delovne skupine za prehrano pri Zdravstveni komisiji Mednarodnega olimpijskega komiteja iz leta 2003 o vzdržljivostnih športih.

** Izdelek zaužite skladno z navodili na pakiranju.

*** Herbalife24 Restore vsebuje 200 mg vitamina C, ki pomaga vzdrževati normalno delovanje imunskega sistema med intenzivno telesno vadbo in po njej.



HERBALIFE NUTRITION

24-urna športna
prehrana za
učinkovitejši trening
in boljše dosežke



HERBALIFE

Svetovni partner za
prehrano Cristiana Ronalda



Če želite izvedeti več, vzpostavite stik
z menoj še danes:

Številka 13

