

# HERBALIFE NUTRITION

**Prodotti a supporto di uno  
stile di vita sano e attivo  
per aiutarti a raggiungere  
i tuoi obiettivi**





# BENVENUTO IN HERBALIFE

UN'AZIENDA NUTRIZIONALE DIVERSA DALLE ALTRE.

**H**erbalife è un'azienda nutrizionale globale impegnata ad aiutare persone in tutto il mondo a condurre una vita sana e attiva. I nostri prodotti di qualità a base scientifica sono amati dalla nostra comunità, formata da individui accomunati dal desiderio di stare meglio, avendo a cura il proprio benessere. Milioni di persone hanno già ottenuto grandi risultati riuscendo a mantenerli ed è nostro obiettivo aiutarti a fare altrettanto.

La nutrizione Herbalife non propone diete alla moda o facili scorciatoie né ti chiede di eliminare dei gruppi di alimenti dalla tua dieta. Il nostro è un approccio basato sul supporto e la condivisione per un cambiamento piacevole, efficace e sostenibile. A rendere Herbalife diversa è la figura del Personal Coach del Benessere, il tuo Membro Herbalife, che ti sosterrà in ogni momento. In che modo? Aiutandoti a definire i tuoi obiettivi (es. perdere peso, migliorare la forma fisica) attraverso i materiali ufficiali dell'Azienda e fornendo un servizio di assistenza continuo e senza eguali. Alcune ricerche dimostrano che è più facile seguire un piano e raggiungere degli obiettivi se si ha il sostegno degli altri\*; il tuo Personal Coach del Benessere ti aiuterà anche a conoscere altre persone che hanno obiettivi simili, con le quali potrai condividere risultati ottenuti e ostacoli incontrati e insieme trovare le giuste motivazioni per proseguire nel tuo cammino.

## UNA COMUNITÀ DI MEMBRI

Lo facciamo da più di 35 anni, quindi sappiamo che con il supporto motivazionale del Coach, una nutrizione equilibrata e la socializzazione, quello che all'inizio sembra un difficile cammino verso i tuoi obiettivi diventa uno stile di vita sano e attivo che non vorrai più abbandonare.

Il tuo Personal Coach del Benessere ha fatto il tuo stesso cammino e per questo è la persona più adatta a motivarti, sostenerti e aiutarti a ottenere grandi risultati. Ti sarà accanto in ogni fase di questa avventura attraverso il suo prezioso servizio di assistenza.



Herbalife garantisce Standard Elevati nella protezione del consumatore. Per saperne di più visita il sito [Herbalife.it](http://Herbalife.it)

## IN QUESTA EDIZIONE:

### PAGINE 4-5

#### CHE TIPO DI BENESSERE DESIDERI?

I RISULTATI DELLA NOSTRA INCHIESTA E QUALCHE CONSIGLIO PER REALIZZARE I TUOI OBIETTIVI.



### PAGINE 6-7

#### FILOSOFIA HERBALIFE SULLA NUTRIZIONE

I CONSIGLI DEGLI ESPERTI SU ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA.



### PAGINE 10-11

#### LA COLAZIONE EQUILIBRATA HERBALIFE

L'IMPORTANZA DELLA COLAZIONE E COME INIZIARE BENE LA GIORNATA.



## NUTRIZIONE INTERNA

### 8-9 Prodotti di qualità

Un Team di scienziati ed esperti.

### 12-15 Frullato Formula 1 – Sostituto del pasto per il controllo del peso

Il frullato sostituto del pasto numero 1 al mondo\*\*.

### 19 Formula 1 barrette

Un gustoso sostituto del pasto pratico da portare sempre con te.

### 20-21 Proteine

Prodotti per l'integrazione proteica.

### 22-23 Snack proteici

Snack ricchi di proteine, dolci e salati.

### 26-35 Integratori alimentari

Per ottenere il meglio dal tuo corpo.

## NUTRIZIONE ESTERNA

### 40-51 Herbalife SKIN

Clinicamente testati, per una pelle radiosa e dall'aspetto più giovane.

### 52-53 Prodotti per i capelli

Senza parabeni, per capelli sani dall'aspetto morbido e luminoso

### 54-55 Herbal Aloe Corpo

Idratare e nutrire con il potere lenitivo dell'aloè vera.



**GIRA IL CATALOGO PER LA SEZIONE SPORT**

I prodotti Herbalife sono intesi come parte integrante di una dieta varia ed equilibrata all'interno di uno stile di vita sano e attivo. Per maggiori informazioni sui prodotti, visita il sito [Herbalife.it](http://Herbalife.it) o rivolgiti al Membro Herbalife che ti ha contattato.

### Garanzia di 30 giorni Soddisfatti o Rimborsati

Se entro 30 giorni dall'acquisto non sarai pienamente soddisfatto della qualità dei prodotti Herbalife®, sarai rimborsato senza il minimo indugio. Facciamo tutto il possibile per avere clienti soddisfatti.

\*Huff, C (2004). Teaming up to drop pounds. American Psychological Association, 35(1), 56.

\*\*Euromonitor International Limited; definizioni per la categoria dei sostituti del pasto, 31,2% del mercato GBO, tutti i canali di distribuzione; Packaged Food 15ed; valore vendite al dettaglio al prezzo di vendita.

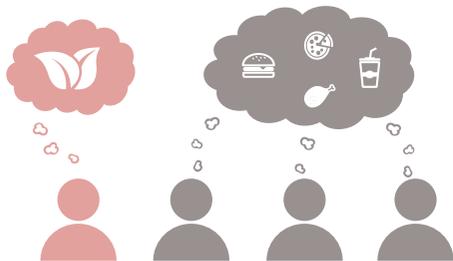
## CHIEDITI: CHE TIPO DI BENESSERE DESIDERI?

Tutti vogliamo stare bene e in forma, ma il modo per riuscirci varia da persona a persona. Avere una buona forma fisica è importante per migliorare autostima e benessere generale; e il primo passo da fare è definire gli obiettivi...

### VUOI PERDERE PESO?

Vuoi migliorare il tuo benessere e stare bene con te stesso? O vorresti sentirti più a tuo agio nel rivedere le tue foto delle vacanze? Raggiungere il peso ideale può cambiarti la vita e, anche se è necessaria forza di volontà, non devi per forza rinunciare ai sapori che ami.

Migliaia di persone in tutto il mondo hanno raggiunto i loro obiettivi di peso con l'aiuto del frullato sostituto del pasto n.1 al mondo: Formula 1 - Sostituto del pasto<sup>1</sup>. Associando una sana nutrizione al regolare esercizio fisico, anche tu puoi trasformarti nella migliore versione di te stesso e nel contempo conoscere l'importanza di una corretta alimentazione e trovare supporto, grazie al tuo Personal Coach del Benessere.



Solo **1/4** degli adulti afferma di pensare al valore nutrizionale di ciò che mangia<sup>2</sup>.

**#1**

Herbalife è prima al mondo nella categoria dei frullati sostituti del pasto<sup>1</sup>.



### QUALI VANTAGGI DA UNA VITA PIÙ SANA?

Anche se il tuo peso è stabile, ciò che mangi e quanto ti muovi possono influire molto sul tuo benessere generale, sulla digestione, sull'umore, sulla condizione della pelle.

Parlare di sana alimentazione ed esercizio regolare è facile; spesso il difficile è metterli in pratica. I prodotti Herbalife non solo hanno un gusto delizioso, ma ti aiutano ad assumere i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno per funzionare al meglio. Potrai contare sempre sul sostegno del tuo Personal Coach del Benessere, che ti illustrerà i prodotti Herbalife tra cui potrai scegliere quelli più adatti alle tue esigenze; conoscerai l'importanza di uno stile di vita sano e attivo e potrai apportare delle modifiche alle tue abitudini; entrerà in contatto con una comunità di persone con obiettivi simili.



85% degli europei vorrebbe avere uno stile di vita più sano<sup>2</sup>.



### VORRESTI AVERE UN FISICO PIÙ MAGRO E TONICO?

Se il tuo obiettivo è un fisico magro e tonico, devi cercare di ridurre la percentuale di massa grassa e sviluppare la massa magra. E lo sai che una buona alimentazione ha un ruolo fondamentale? Noi in Herbalife crediamo che per raggiungere gli obiettivi servano per l'80% nutrizione e per il 20% esercizio.

Grandi atleti e squadre di tutto il mondo si affidano alla nutrizione Herbalife per rendere al meglio. Anche tu puoi farlo! Il tuo Personal Coach del Benessere ti aiuterà a trarre il massimo dall'attività fisica e a raggiungere i tuoi obiettivi, mettendoti a disposizione informazioni e strumenti redatti da esperti del settore e fornendoti un supporto motivazionale costante.

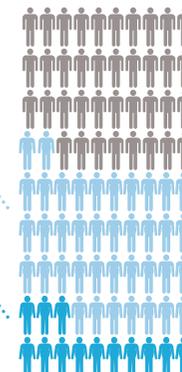


**72%** degli europei adulti ammettono di non mangiare abbastanza frutta e verdura<sup>2</sup>.



**2014:**  
**39%** degli adulti è in sovrappeso

**13%** degli adulti è obeso<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Fonte: Euromonitor International Limited; categoria dei sostituti del pasto, 31,2% del mercato GBO, tutti i canali di distribuzione; Packaged Food 15ed; valore stimato vendite al dettaglio al prezzo di vendita.

<sup>2</sup> Risultati basati su un sondaggio del 2014 fra i consumatori Herbalife di 15 Paesi con 15.000 risposte.

<sup>3</sup> Organizzazione Mondiale della Sanità "Physical activity" fact sheet No.385, updated January 2015.



## NUTRIZIONE EQUILIBRATA

SECONDO HERBALIFE

L'approccio Herbalife alla nutrizione equilibrata non si basa sul conteggio delle calorie né sulla rinuncia ai sapori preferiti o la messa al bando di interi gruppi alimentari, come accade nelle diete a zero carboidrati. Al di là dei tuoi obiettivi, vogliamo aiutarti a diventare una versione di te stesso più in forma e più contenta, ad avere finalmente la forma che meriti. Come? Con una nutrizione equilibrata che favorisca una vita sana e attiva.

Ogni giorno è necessario assumere l'apporto raccomandato di macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati) e di micronutrienti (vitamine e minerali; pag. 30), fare esercizio fisico regolare e garantire un'adeguata idratazione (pag. 28). Assumere questi nutrienti dai cibi giusti e da prodotti a formulazione scientifica è fondamentale per alimentare il corpo correttamente. I vantaggi potrebbero essere addirittura maggiori di quelli che immagini: raggiungere un giusto peso, avere una pelle dall'aspetto più sano, migliorare la digestione, il benessere delle articolazioni e la concentrazione.

Herbalife può aiutarti a realizzare queste **3 componenti essenziali**



A pagina 32 parliamo di grassi sani.

Dormire abbastanza non è un lusso, ma un tassello fondamentale di questo puzzle.

Vuoi saperne di più sulle proteine? Ne parliamo a pagina 22.

Mantieni l'idratazione bevendo la quantità giornaliera raccomandata di liquidi. Ne parliamo a pagina 28.

A pagina 26 parliamo di fibre.

Maggiori informazioni sui carboidrati a pagina 25.

Posa quel telecomando! Cerca di fare almeno 30 minuti di esercizio moderato ogni giorno.

**David Heber Ph.D., F.A.C.P., F.A.S.N. PRESIDENTE**  
Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione

"I Membri Herbalife stanno cambiando le abitudini alimentari del mondo, una persona alla volta, con prodotti come i frullati Formula 1, che rendono più facili le scelte sane".

**Rocío Medina VICE PRESIDENTE**  
Training Nutrizionale  
**VICE PRESIDENTE**  
Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione

"Quando parlo ad un pubblico di Membri Herbalife, so che stanno imparando ad avere miglior cura di se stessi e degli altri".

**A PAGINA 8 PARLIAMO DELLE BASI SCIENTIFICHE DEI PRODOTTI HERBALIFE**

## REALIZZIAMO PRODOTTI DI QUALITÀ

Parlare di nutrizione equilibrata è facile; il difficile è metterla in pratica. Per questo da 35 anni il nostro team di scienziati ed esperti realizza per Herbalife prodotti di qualità deliziosi e ipocalorici che ti aiutano a seguire più facilmente il tuo nuovo piano per una sana alimentazione.

Da un Nobel\* per la Medicina all'ex direttore della FDA\*\*, ogni membro del Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione è un'autorità riconosciuta nel proprio campo e l'unione delle loro competenze porta alla realizzazione di prodotti di cui puoi fidarti e la cui formulazione è corroborata da letteratura scientifica e test clinici.



**Vasilios Frankos, Ph.D.**  
**VICE PRESIDENTE SENIOR**  
Conformità normativa e sicurezza dei prodotti

Vasilios Frankos, Ph.D è stato per 15 anni direttore della Food and Drug Administration ed ha un'esperienza ultraventennale nel campo della sicurezza ed efficacia di integratori e ingredienti alimentari.



**7**  
ETTARI

La superficie dello stabilimento Herbalife Innovation & Manufacturing a Winston-Salem, in North Carolina. Con un perimetro di quasi 5 km, ad oggi è il più grande stabilimento Herbalife, inaugurato a maggio del 2014 con l'obiettivo di migliorare la nostra capacità nel fornire i nostri prodotti a consumatori in tutto il mondo.



### OTTIMI INGREDIENTI

Gli ingredienti contenuti nei prodotti Herbalife® soddisfano i requisiti più rigorosi di tracciabilità e purezza.



### NUTRIZIONE BASATA SULLA SCIENZA

I prodotti Herbalife® sono formulati dal nostro team di scienziati ed esperti. Il loro compito è anche assicurare che i principi scientifici alla base dei nostri prodotti siano comprovati dalla letteratura scientifica e da studi clinici. Attraverso collaborazioni strategiche, condividiamo le nostre conoscenze e campi di eccellenza con alcuni tra i produttori più affidabili ed esperti del mondo.

Il nostro Team di esperti scientifici, tra cui David Heber, Ph.D, Presidente del Comitato Consultivo Herbalife® per la Nutrizione aiuta ad assicurare che i prodotti Herbalife® siano formulati in base alle più recenti ricerche in campo nutrizionale.



### TEST INTEGRALI

Set multipli di analisi nella fase di produzione garantiscono che i prodotti Herbalife siano conformi o eccedano gli standard normativi, dalla verifica della purezza e delle proprietà degli ingredienti ai controlli sul prodotto finito.



### PROCESSO PRODUTTIVO SCRUPOLOSO

I prodotti Herbalife® sono realizzati nell'osservanza delle vigenti Good Manufacturing Practices (Norme di buona fabbricazione - GMP). Le GMP prescrivono criteri di adeguatezza nella progettazione, nel monitoraggio e nella gestione dei processi produttivi e degli impianti.



### LA NUTRIZIONE A CASA TUA

Impieghiamo tecnologie avanzate per monitorare l'ambiente in cui il prodotto finito viene conservato e tratteniamo alcuni campioni per verificare che la qualità sia salvaguardata fino alla data di scadenza.

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

\*\* Food And Drug Administration (Agenzia per gli alimenti e i medicinali): l'ente governativo statunitense preposto alla regolamentazione in materia di prodotti alimentari e farmaceutici.



## COLAZIONE EQUILIBRATA HERBALIFE

In inglese la parola 'breakfast' (colazione) significa letteralmente "rompere il digiuno", il digiuno notturno. Dopo circa 12 ore senza cibo, la colazione diventa il pasto più importante per l'organismo, perché fornisce i nutrienti essenziali e i liquidi per iniziare la giornata nel migliore dei modi. Ma non è sempre facile trovare il tempo per preparare qualcosa che sia nel contempo salutare e gustoso. Fortunatamente, Herbalife ha una soluzione...



226  
Kcal\*

### Colazione Equilibrata Herbalife

Gusta l'Infuso a Base di Erbe, l'Aloe Concentrato alle Erbe al gusto mango e il tuo frullato Formula 1 preferito: una colazione equilibrata e tanti vantaggi:

- Veloce da preparare
- Idratante
- Ipocalorica
- Deliziosa
- Comoda quando il tempo è poco

**1** Idrata il tuo corpo con Aloe concentrato alle erbe

**2** Ritrova la vitalità con l'Infuso a base di erbe

**3** Dai al tuo corpo un pasto sano e delizioso con il frullato Formula 1

Questi tre prodotti Herbalife di base che compongono la Colazione equilibrata Herbalife contengono macro e micronutrienti utili a raggiungere i Valori di Riferimento Nutrizionali (VRN) e ti aiutano ad iniziare la giornata con una buona idratazione. Inoltre, sono veloci e pratici da preparare, quindi niente scuse!

### Perché fare colazione?

Se salti la colazione, il tuo corpo non riceve ciò di cui necessita per svolgere le funzioni di base e per affrontare adeguatamente la giornata. Il livello degli zuccheri del sangue scende, cominci ad avere fame e per placarla potresti ricorrere a cibi poco sani.

Ma il problema non è solo se fare colazione o no. Anche la scelta di cosa mangiare e quanto è altrettanto importante...

Una colazione a base di carboidrati semplici come toast o cornetto non apporta proteine sufficienti e può farti venire degli attacchi di fame durante il giorno e indurti a fare scelte alimentari poco sane. È stato dimostrato che una colazione ricca di proteine riduce gli attacchi di fame durante il giorno e aiuta a controllare l'appetito<sup>1</sup>.

Le ricerche dimostrano che l'abitudine di saltare la colazione è strettamente correlata con l'acquisto di peso e con gli eccessi alimentari nel corso della giornata<sup>2</sup>.

Ricerche scientifiche hanno rivelato che fare colazione aiuta a ridurre le calorie totali assunte giornalmente<sup>3</sup>.

Studi clinici indicano che l'abitudine di saltare la colazione è associata ad un maggior indice di Massa Corporea (IMC)<sup>4</sup> e ad abitudini alimentari meno sane<sup>5</sup>.

**61**

La percentuale di europei che saltano la colazione più di una volta a settimana, secondo un recente sondaggio. Il 47% di queste persone imputa questa abitudine alla mancanza di tempo<sup>6</sup>.



**Luigi Gratton M.P.H**  
**VICE PRESIDENTE**  
Sviluppo e Formazione Nutrizionale  
**MEMBRO**  
Comitato Consultivo Herbalife per la Nutrizione

Luigi Gratton è responsabile della formazione dei Membri Herbalife di tutto il mondo sui principi basilari della buona nutrizione e su come i prodotti Herbalife favoriscano una sana alimentazione.

1 Hoertel, A., Matthew, J. W. & Leidy, H. J. (2014) Nutrition Journal: 2014, 13:80.  
2 Kobayashi, F. et al. (2014). Obes Res Clin Pract. 2014 May-Jun;8(3).  
3 De Castro, J. M. (2004). Journal of Nutrition; January 1, 2004 vol. 134 no. 1 104-11.  
4 Keski-Rahkonen, A. et al (2003). European Journal of Clinical Nutrition (2003) 57, 842-853. doi:10.1038/sj.ejcn.1601618  
5 O'Neil CE, Nicklas TA, Fulgoni V (2014). J. Academic Nutrition & Diet. 2014 Dec;114(12 Suppl):S27-43.  
6 Goyal R, Julka S. (2014) Indian Journal of Endocrinol Metab. 2014 Sep;18(5):683-7.  
6 CEEREAL Sondaggio sulla colazione degli europei (2007). "Le abitudini a colazione in Europa: Tendenze, Sfide e Priorità" - www.ceereal.eu - fatti e dati, Marzo 2007.



## FRULLATO FORMULA 1: NUMERO 1 NEL MONDO\*

Tanti gusti per deliziare il palato ogni giorno. Persone in tutto il mondo dicono che i frullati Formula 1 le hanno aiutate a realizzare i propri obiettivi. Formula 1 è stato il primo prodotto Herbalife: un frullato che ha tutti i nutrienti di un pasto sano ed equilibrato, con il **40%** della razione raccomandata di **carboidrati**, il **30%** di quella di **grassi** e fino al **30%** di quella di **proteine**, più un elevato apporto di **fibre** e micronutrienti (**vitamine e minerali**).

**1,5 miliardi** Le porzioni di frullati Formula 1 vendute nel 2014\*\*.

\*Fonte: Euromonitor International Limited; categoria dei sostituti del pasto, 31,2% del mercato GBO, tutti i canali di distribuzione; Packaged Food 15ed; vendite al dettaglio al prezzo al dettaglio.

\*\*Formula 1 Sostituto del pasto per il controllo del peso è disponibile in diversi formati. In alcuni mercati, ad esempio, è disponibile in barattolo da 750 g (30 porzioni). Il numero totale di porzioni vendute nel 2014 comprende tutte le porzioni nei vari formati disponibili.



**40%**  
DI CARBOIDRATI  
da cibi  
e integratori

**30%**  
DI GRASSI  
da cibi  
e integratori

fino al  
**30%**  
DI PROTEINE  
da cibi  
e integratori



### FRULLATO FORMULA 1

Un sostituto del pasto sano e delizioso che si prepara in pochi secondi; un apporto bilanciato di proteine di qualità, micronutrienti essenziali, con l'aggiunta di ingredienti botanici ed erbe.

- Il frullato sostituto del pasto numero 1 al mondo\*. I frullati Formula 1 hanno aiutato persone in tutto il mondo a raggiungere i loro obiettivi di controllo del peso. Fai anche tu come loro!
- Formulato scientificamente: studi clinici dimostrano che l'uso quotidiano di frullati sostituti del pasto, se associato a un regime alimentare ipocalorico e moderato esercizio fisico, favorisce il controllo del peso.
- Con 220 kcal a porzione, un frullato Formula 1 è un'alternativa sana e pratica a una colazione, pranzo o cena ricche di calorie e contiene fibre, vitamine e minerali.
- I frullati Formula 1 sono ricchi di proteine derivate da latte e soia, che aiutano a mantenere la massa muscolare se abbinate a esercizio fisico. Aumentando la percentuale di massa muscolare, aumentano le calorie che il corpo brucia durante l'attività fisica.
- È disponibile anche Formula 1 Free – senza lattosio, soia o glutine

Barattolo 550g:

Vaniglia	Cod. 0141
Cacao	Cod. 0142
Fragola	Cod. 0143
Frutti Tropicali	Cod. 0144
Cappuccino	Cod. 1171
Crema e Biscotto	Cod. 0146
Toffee Mela e Cannella	Cod. 2790

Menta e Cioccolato	Cod. 2789
Formula 1 "Free" Vaniglia	Cod. 3118

Bustine (mono dose da 26g): 7 bustine a confezione

Vaniglia	Cod. 2653
Crema e biscotti	Cod. 2657

# HERBALIFE NUTRITION

## FORMULA 1 – UNA FONTE DI NUTRIENTI ESSENZIALI

Formula 1, sostituto del pasto per il controllo del peso, può aiutarti a soddisfare l'apporto giornaliero raccomandato di nutrienti essenziali nell'ambito di una dieta sana.



Un frullato Formula 1 preparato con 250 ml di latte parzialmente scremato contiene:



### PROTEINE

Un apporto simile a 1 filetto di merluzzo al forno



### VITAMINA C

Un apporto simile a 1 mandarino di media grandezza



### VITAMINA E

Un apporto simile a 1 cucchiaio di olio di semi di girasole



### VITAMINA A

Un apporto simile a 100g di formaggio cheddar



### CALCIO

Un apporto simile a 2 vasetti di yogurt bianco



### POTASSIO

Un apporto simile a 1 banana

Gli alimenti qui raffigurati contengono altri nutrienti che non sono presenti nel frullato Formula 1 Herbalife®.



## RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI CON FORMULA 1

Abbiamo parlato del sapore delizioso del nostro prodotto più popolare, dei suoi benefici nutrienti e della sua comodità come sostituto del pasto veloce da preparare. Ma in che modo i frullati Formula 1\* possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi?

<p><b>1 Frullato al giorno</b></p>  <p>Per il mantenimento del peso</p>	<p>Se il tuo obiettivo è mantenere il peso, ti consigliamo di sostituire un pasto al giorno, in una dieta ad apporto energetico controllato, con un sostituto del pasto come Formula 1, soluzione che si è rivelata utile per il mantenimento dopo la perdita di peso.</p>
<p><b>2 Frullati al giorno</b></p>  <p>Per il controllo del peso</p>	<p>Vorresti perdere o controllare il peso? Studi clinici dimostrano che sostituire 2 pasti al giorno, in una dieta ad apporto energetico ridotto, con un sostituto del pasto come Formula 1 contribuisce alla perdita di peso, se unito ad un moderato esercizio fisico.</p>

# 2010



L'anno in cui studi clinici hanno confermato che una dieta ad elevato apporto proteico con l'uso combinato dei frullati Formula 1 e di Formula 3 Integratore Proteico in Polvere (pag. 21) risulta più efficace nel controllo del peso rispetto ad una semplice riduzione dell'apporto calorico nell'ambito di una tradizionale dieta alimentare\*\*.

\* Nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita.

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



# VOGLIA DI FRULLATO

Spesso si dice che "il mondo è bello perchè vario" noi di Herbalife concordiamo assolutamente. Per tenere alta la motivazione, sii creativo con i tuoi frullati! Usando Formula 1 Sostituto del pasto come base, puoi inventare centinaia di gustose ricette. Le possibilità di scelta sono infinite! Qui in basso, alcuni ingredienti con cui arricchire le tue ricette...

## Spinaci

Le verdure in foglia con poche calorie come gli spinaci contengono fibre, proteine, ferro e magnesio. Hanno un sapore delicato e non li senti nemmeno nel frullato!

## Banana

Potassio, fibre e folato sono solo alcuni dei nutrienti contenuti nelle banane. Veloci da preparare e poco costose, sono un'ottima aggiunta per i frullati Formula 1.

## Yogurt greco magro

Oltre rendere il frullato più denso, lo yogurt greco magro contiene calcio, proteine e vitamina A.

## Avena

L'avena contiene carboidrati salutari e fibre solubili, che coadiuvano la digestione.\*

## Mirtilli

Se vuoi un frullato Formula 1 dal sapore dolce ma anche leggermente aspro, aggiungi dei mirtilli. Contengono polifenoli, che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

## NUTRIZIONE ED ENERGIA

Ottimi da bere prima o dopo l'allenamento, questi cremosi frullati contengono la giusta proporzione di aminoacidi e proteine ad alto valore nutrizionale necessarie per lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare.



**23 g**  
di proteine

ca.  
300 kcal

2 misurini di Formula 1 Fragola  
250 ml di latte parzialmente scremato  
75 g di ananas  
50 g di mirtilli



**25 g**  
di proteine

ca.  
343 kcal

2 misurini di Formula 1 Cacao  
250 ml di latte parzialmente scremato  
2 cucchiaini di yogurt greco magro  
1 cucchiaino burro di arachidi

## VERDURE DA BERE

L'aggiunta di verdure dal sapore delicato ai tuoi frullati aiuta a consumare le 5 porzioni giornaliere raccomandate di frutta e verdura senza pregiudicare il sapore. Banana e avocado danno una magnifica consistenza cremosa.



**2/5**  
al giorno

ca.  
325 kcal

2 misurini di Formula 1 Vaniglia  
250 ml di latte parzialmente scremato  
1 banana  
30 g di spinaci



**2/5**  
al giorno

ca.  
345 kcal

2 misurini di Formula 1 Crema e Biscotto  
250 ml di latte parzialmente scremato  
50 g di spinaci  
½ avocado  
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

## A TUTTA FIBRA

Assumere l'apporto giornaliero raccomandato di 25 g di fibre\* è importante per la digestione. Con questi deliziosi frullati inizi la giornata con il piede giusto!



**10 g**  
di fibre

ca.  
272 kcal

2 misurini di Formula 1 Cappuccino  
250 ml di latte parzialmente scremato  
1 misurino di Bevanda multi fibre  
1 cucchiaino di semi di lino macinati



**10 g**  
di fibre

ca.  
335 kcal

2 misurini di Formula 1 Crema e Biscotto  
250 ml di latte parzialmente scremato  
1 mela piccola (con la buccia, a cubetti)  
2 cucchiaini di avena

Le ricette riportate rappresentano esclusivamente dei suggerimenti e rispettano l'apporto calorico previsto dalla normativa vigente. Il contenuto nutrizionale può variare in base agli ingredienti utilizzati. Si ricorda che Formula 1 Herbalife è un sostituto del pasto per il controllo del peso che si ottiene aggiungendo circa 26 gr in 250 ml di latte parzialmente scremato; per le informazioni nutrizionali, si prega di fare riferimento all'etichetta di prodotto.

\*EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462.



## LA BUONA NUTRIZIONE SENZA COMPROMESSI!

I prodotti Herbalife rendono più facile mangiare sano. Perché è tanto importante? Perché sappiamo che, anche se siamo animati dalle migliori intenzioni, ci sono volte in cui facciamo scelte poco sane e troviamo sempre una buona giustificazione.

Da un sondaggio europeo è emerso che la maggior parte delle persone dà la colpa alla mancanza di tempo o al sapore ritenuto poco gradevole dei cibi sani\*. Altri intervistati, invece, ammettono di conoscere poco l'argomento. Pensi di mangiare cibi sani? Hai controllato se contengono tutti i nutrienti di cui ha bisogno l'organismo?

I nostri prodotti sono deliziosi e nutrienti, si preparano in un attimo e possono essere consumati anche quando sei in giro: l'ideale per chi conduce una vita frenetica, l'ideale per mettere a tacere scuse e pretesti.



**Gary Small**  
MEMBRO  
Comitato Consultivo Herbalife  
per la Nutrizione

Gary Small ha scritto più di 500 articoli scientifici e ha ricevuto numerosi premi e riconoscimenti per le ricerche sul benessere cerebrale e sull'invecchiamento.

**40%**  
DI CARBOIDRATI  
da cibi  
e integratori

**30%**  
DI GRASSI  
da cibi  
e integratori

fino al  
**30%**  
DI PROTEINE  
da cibi  
e integratori



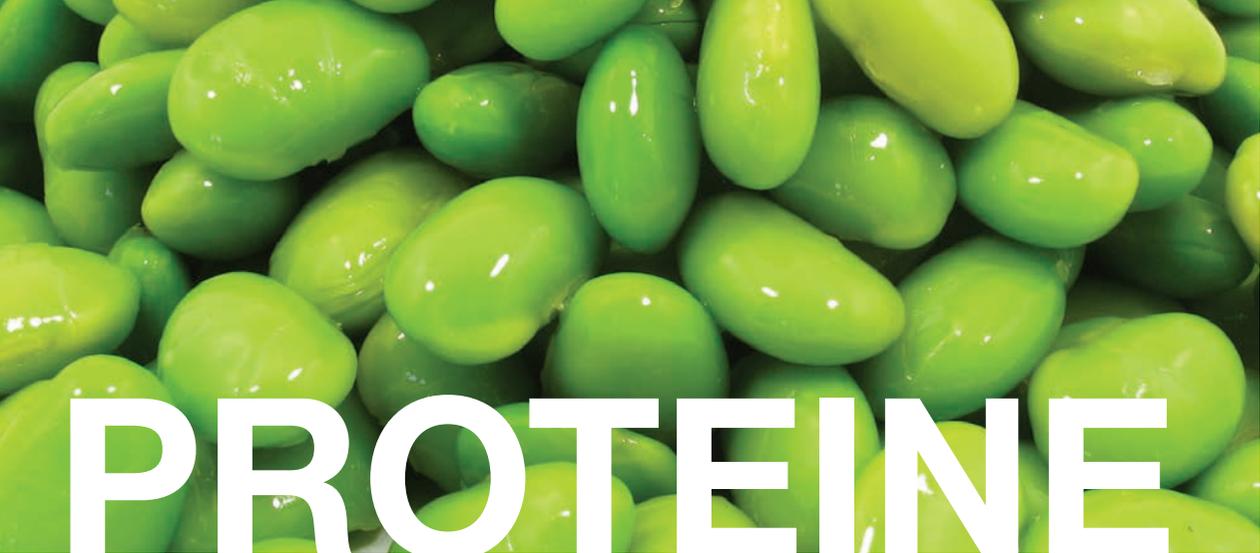
### FORMULA 1 EXPRESS BARRETTA SOSTITUTIVA DEL PASTO

Per non saltare più i pasti! Pratiche e gustose, con tutte le proprietà nutrizionali di un frullato Formula 1, le barrette Formula 1 Express sono ideali quando vai di corsa e vuoi fare un pasto sano al volo.

- Elevato apporto proteico: 13 g di proteine in ogni barretta per favorire lo sviluppo della massa magra
- Il 32% dell'apporto giornaliero raccomandato di fibre
- Un apporto bilanciato di nutrienti essenziali, con acido linoleico, vitamine e minerali essenziali
- Formulata scientificamente: studi clinici dimostrano che l'uso quotidiano di sostituti del pasto, se associato a un regime alimentare ipocalorico e moderato esercizio fisico, favorisce il controllo del peso
- Senza conservanti artificiali, indicata per i vegetariani

Cacao  
Yogurt e Frutti Rossi

Cod. 2669  
Cod. 2670



# PROTEINE



## COSA SONO LE PROTEINE?

Componenti essenziali di ogni cellula del corpo, le proteine sono macronutrienti composte da 22 'mattoncini' chiamati aminoacidi che, legati insieme, formano la struttura proteica. Le proteine svolgono diverse funzioni nel nostro corpo, tra cui lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare. Questi processi sono molto importanti per il funzionamento ottimale dell'organismo e pertanto un adeguato apporto giornaliero di proteine attraverso l'alimentazione favorisce il benessere generale.



## NE ASSUMO ABBASTANZA?

Se non assumi abbastanza proteine, potresti avere maggiori difficoltà a seguire una dieta equilibrata e a raggiungere i tuoi obiettivi. Per questo motivo la Filosofia Herbalife sulla Nutrizione consiglia di assumere **fino al 30% dell'apporto calorico giornaliero attraverso le proteine**. Durante l'esercizio fisico, l'organismo ha bisogno di un maggiore apporto di proteine di qualità per sviluppare e mantenere la muscolatura (massa magra) e favorire il recupero, quindi occorre adeguare il consumo di proteine e assumerne di più se si è molto attivi o si desidera una maggiore massa muscolare. Per esempio, un uomo attivo che consuma fino a 2000 kcal al giorno e vuole sviluppare la muscolatura, deve cercare di assumere fino a 150 g di proteine. Una donna che vuole controllare il peso e consuma fino a 1400 kcal al giorno, dovrebbe assumere da 50 a 100 g di proteine.



## CHE COSA DOVREI MANGIARE?

L'ideale sarebbe consumare ogni giorno una combinazione di proteine animali e vegetali. Tra i vegetali, la soia è una delle migliori fonti proteiche in quanto contiene proteine 'complete' che apportano una giusta proporzione di tutti gli aminoacidi essenziali. Altre fonti vegetali come frutta in guscio, semi e lenticchie (che, oltre ad avere pochi grassi e a non contenere colesterolo, sono anche fonti di fibre) non hanno 'proteine complete', quindi si consiglia di consumare quotidianamente diverse proteine vegetali in modo da garantire un apporto equilibrato dei 9 aminoacidi essenziali. Per quanto riguarda le proteine animali, fonti di buona qualità sono carne bianca magra, pesce, pollame, uova e latticini magri, che contengono anche ferro, zinco e vitamine del gruppo B. Per maggiori informazioni o per calcolare il tuo fabbisogno proteico, contatta il tuo Personal Coach del Benessere.

## TI ABBIAMO DETTO DI QUANTE PROTEINE HA BISOGNO IL CORPO, MA SAI QUANTE PROTEINE CONTENGONO I CIBI CHE MANGI SOLITAMENTE?



1 petto di pollo

35g  
Proteine



2 uova di media grandezza

13g  
Proteine



1 manciata di mandorle crude

5.3g  
Proteine



1 tazza di lenticchie rosse (bollite)

7.6g  
Proteine



100 g di yogurt magro bianco

5g  
Proteine



fino al  
**30%**  
DI PROTEINE  
da cibi  
e integratori



110  
Kcal

15g  
Proteine

20  
Vitamine e minerali



23  
Kcal

5g  
Proteine

## PROTEIN DRINK MIX

Se usato come snack, Protein Drink Mix ha le seguenti proprietà nutrizionali:

- 15g di proteine di elevata qualità
- 7g di carboidrati
- 20 vitamine e minerali

Barattolo 588g:  
Vaniglia

Cod. 2600

## FORMULA 3 INTEGRATORE PROTEICO IN POLVERE

Un modo semplice per personalizzare l'apporto proteico: aggiungilo ai tuoi cibi.

- Ricco di proteine di soia e di siero del latte per favorire lo sviluppo della massa magra e il mantenimento di ossa e denti normali
- 5 g di proteine a porzione

Barattolo da 240g

Cod. 0242

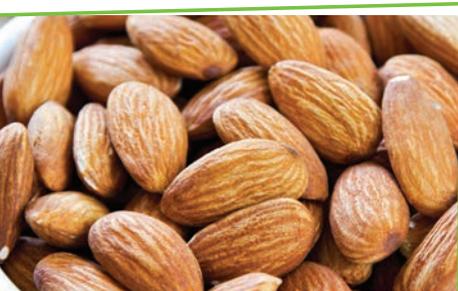
# SNACK PROTEICI INTELLIGENTI

Oltre a fornire all'organismo energia e nutrienti extra, uno snack sano ti aiuta anche a controllare la fame tra un pasto e l'altro. È la fame che spesso ti spinge a scegliere cibi poco salutari. Non dimenticare, durante la giornata sostituisci i cibi poveri di nutrienti con snack sani e ipocalorici.

Scegli spuntini che contribuiscono alla tua dieta equilibrata che preveda fino al 30% di proteine, 30% di grassi, 40% di carboidrati e che siano ipocalorici per non farti perdere di vista i tuoi obiettivi.



Gli snack proteici sono ottimi per ricaricarti dopo l'esercizio e per chi desidera tonificare il fisico, perché le proteine contribuiscono allo sviluppo e al mantenimento della massa muscolare.



Contrariamente a quanto si pensi, fare spuntini può aiutare a perdere peso. Le ricerche indicano che fare uno o più spuntini al giorno in aggiunta ai pasti non aumenta il computo totale delle calorie, perché spesso induce a mangiare di meno nei pasti principali\*.

**5**

**Il numero consigliato di piccoli pasti da consumare ogni giorno. Ma attenzione a non fare spuntini esagerati! Uno studio clinico ha scoperto che gli sani snack ipocalorici, in confezioni monoporzioni, aiutano a mangiare di meno durante la giornata\*\*. Scegliendo gli spuntini giusti arricchirai la tua dieta di nutrienti e non di calorie vuote.**



fino al  
**30%**  
DI PROTEINE  
da cibi  
e integratori



## BARRETTE ALLE PROTEINE

Hai un debole per il dolce? Sazia la voglia di cioccolato con un delizioso snack proteico o gustalo prima o dopo l'attività fisica.

- 140 kcal\* a barretta, meno di tante tradizionali barrette al cioccolato
- 10 g di proteine di qualità per favorire lo sviluppo della massa magra
- 15 g di carboidrati a porzione per dare più carica al tuo esercizio
- Elevato apporto di vitamine B1, B2, acido pantotenico, B6 e vitamina E

Ogni confezione contiene 14 barrette

Cioccolato/Arachidi	Cod. 0259
Vaniglia/Mandorla	Cod. 0258
Agrumi	Cod. 0260

## ZUPPA DI POMODORO

Uno snack nutriente dal delizioso sapore di pomodoro alle erbe mediterranee; si prepara in pochi secondi e ha un contenuto di proteine 8 volte superiore rispetto ad una normale zuppa di pomodoro\*\*.

- 104 kcal a porzione, ideale per controllare l'apporto calorico
- Elevato apporto di proteine, 7 g, per favorire lo sviluppo della massa magra
- Elevato apporto di fibre, 3,2 g a porzione, per soddisfare il fabbisogno giornaliero raccomandato
- Si prepara con acqua: da gustare calda o fredda

Confezione da 672g, 21 porzioni Cod. 0155

## NOCCIOLINE DI SOIA TOSTATE

Un'alternativa ipocalorica a snack salati ricchi di calorie e grassi. Ideali da portare quando sei in giro.

- 9g di proteine per favorire lo sviluppo della massa magra
- 110 kcal per tenere sotto controllo le calorie
- Comode bustine singole
- Squisite e leggermente salate

Confezione da 258g Cod. 3143  
- 12 pacchetti da 21g

\*140 calorie barretta alle proteine, gusto cioccolato/arachidi.

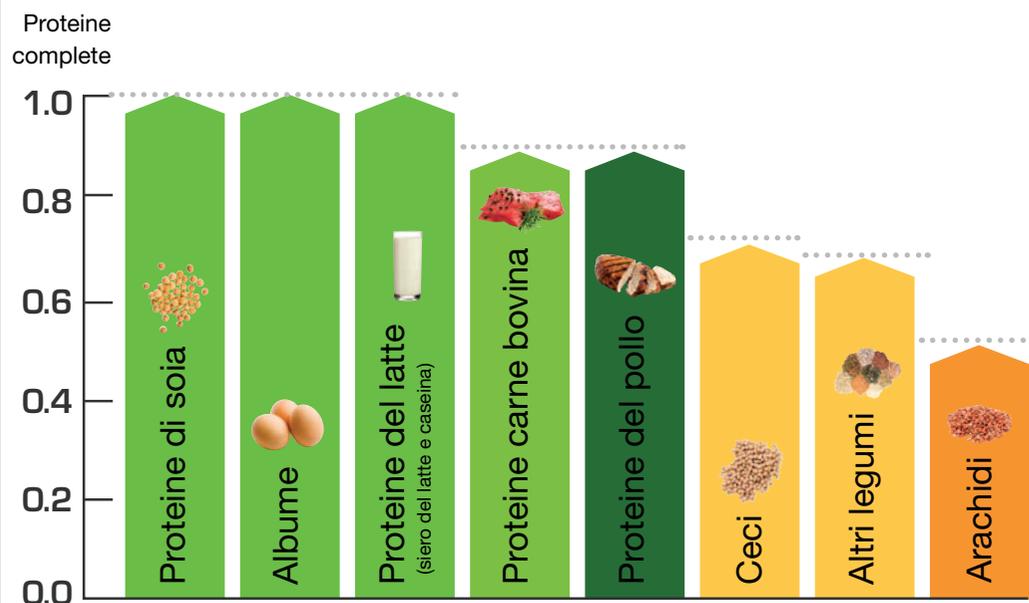
\*\*The composition of Foods; Food Standards Agency and The Institute of Food Research in the UK, 2006.

## QUALI SONO LE PROTEINE MIGLIORI?

Ci sono molteplici tipologie di proteine provenienti da fonti diverse; la tabella qui sotto vuole essere una guida pratica per individuare le proteine di qualità.

Herbalife utilizza la proteina della più elevata qualità in tutti i prodotti per aiutarti a raggiungere l'apporto raccomandato per assumere fino al 30% delle calorie giornaliere attraverso le proteine.

Punteggio della digeribilità delle proteine corretto dall'amminoacido limitante (PDCAAS)

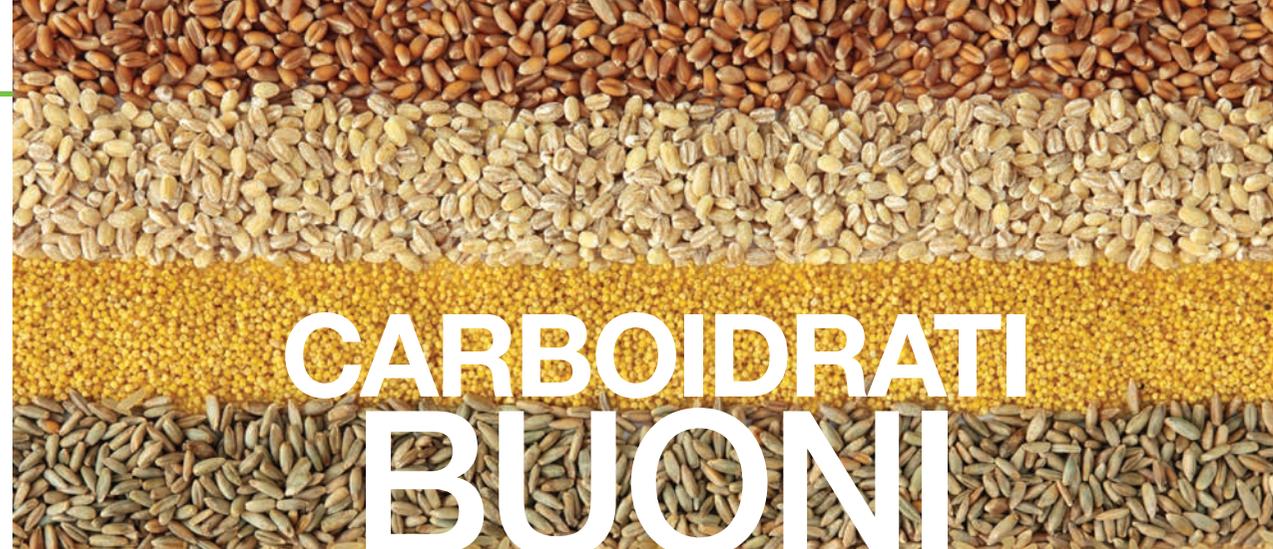


PDCAAS confronto tra diverse fonti di proteine - Esempi di fonti di proteine - Esempi di proteine di qualità

I frullati Formula 1 (pag 13), Protein Drink Mix e Formula 3 Integratore proteico in polvere (pag. 21) contengono proteine di soia – un'ottima fonte di proteine vegetali per la nutrizione quotidiana

Le Barrette proteiche Herbalife (pag 23) e il frullato Formula 1 Pro della linea Herbalife24 (pag 5 - sezione sport del catalogo), contengono proteine del latte, spesso preferite dagli atleti.

Il frullato Formula 1 Free (pag 13) utilizza proteine derivate dai piselli e permette di preparare frullati senza soia, lattosio e glutine. Abbiamo aggiunto anche l'amminoacido essenziale Metionina per offrire le proteine della migliore qualità possibile.



## CARBOIDRATI BUONI



### COSA SONO I CARBOIDRATI?

Molti credono che i carboidrati siano responsabili dell'aumento di peso. La verità è che bisogna sapere distinguere i carboidrati salutari e quelli meno salutari. I carboidrati sono il carburante preferito dell'organismo, perciò è importante scegliere quelli giusti per produrre l'energia necessaria alle varie attività e funzioni corporee. I carboidrati molto lavorati hanno poco da offrire al corpo oltre alle calorie, mentre i carboidrati complessi forniscono energia e sono presenti in cibi che in genere hanno tante vitamine, minerali e, quasi sempre, fibre.



### NE ASSUMO LA GIUSTA QUANTITÀ?

Herbalife consiglia un'alimentazione quotidiana in cui il **40% delle calorie totali provengono da carboidrati buoni**. Va notato però che il consumo di carboidrati varia da persona a persona e in relazione al livello di attività giornaliera/settimanale. Oltre al normale consumo giornaliero di carboidrati salutari, dopo l'esercizio è necessario reintegrare le riserve di carburante dell'organismo assumendo carboidrati (e proteine) – possibilmente entro un'ora dopo la fine dell'attività.



### CHE COSA DOVREI MANGIARE?

Il nostro corpo è simile a un'automobile: per funzionare al meglio ha bisogno di carburante di buona qualità, quindi dovresti cercare di consumare carboidrati meno lavorati possibile. Sostituire i carboidrati 'bianchi' lavorati, che di solito contengono molti zuccheri e calorie e pochi nutrienti (come merendine, dolci e biscotti) con carboidrati complessi come fagioli, cereali integrali e verdure può essere decisivo nell'aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di benessere. Dopo l'esercizio, assumi carboidrati e proteine per reintegrare le riserve di energia e favorire il recupero muscolare.

# 6

Il numero, secondo alcuni studi clinici, dei principali effetti negativi di una drastica riduzione del consumo di carboidrati (specie per chi fa regolare esercizio fisico). A dimostrazione che i carboidrati non sono nostri nemici, una loro riduzione comporta:

- funzionalità cerebrale (cognitiva) indebolita
- umore cattivo o volubile
- ridotta funzionalità immunitaria
- deterioramento muscolare più veloce (un problema per chi vuole sviluppare la massa magra!)
- metabolismo più lento (dovuto a una minore produzione tiroidea)
- aumento del cortisolo, l'ormone dello stress

\* Brinkworth GD, et al. (2009) Arch Intern Med. 2009;169(20):1873-1880.  
Gleeson M, Bishop NC. (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 SW, 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 KE, et al. (1987) Life Sci. 1987 May 4;40(18):1761-8.  
Tsai L, et al. (1993) Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1993;66(4):304-8.  
Lane AR, Duke JW, Hackney AC. (2010) Eur J Appl Physiol. 2010 Apr;108(6):1125-31.  
Davidson MB, Chopra IJ. (1979) J Clin Endo Metab. 1979;48(4).  
Bisschop PH, et al. (2001) Clin Endocrinol (Oxf). 2001 Jan;54(1):75-80.



### COSA SONO LE FIBRE?

Le fibre sono dei carboidrati (non digeribili) che in genere si trovano in tutti i cibi di origine vegetale come frutta, verdura e cereali. Componente essenziale di una sana alimentazione\*, le fibre svolgono un ruolo essenziale nella digestione. Ci sono due tipi di fibre, insolubili e solubili, ed entrambe svolgono un ruolo specifico nel processo digestivo. A differenza di altri carboidrati complessi, le fibre non vengono scomposte facilmente dall'apparato digerente e quindi riescono a passare in buona parte non digerite attraverso l'intestino.



### NE ASSUMO ABBASTANZA?

Le fibre sono il principale fattore alimentare per una buona digestione\* e infatti agli adulti si consiglia di consumarne **25 g al giorno\*\***. In genere però sono pochi a raggiungere questa quantità. Le ricerche dimostrano che il 72% degli uomini e l'87% delle donne non raggiungono l'apporto giornaliero raccomandato di 25 g di fibre al giorno\*\*\*. Se assumi poche fibre, aumentane il consumo gradualmente e bevi tanta acqua.



### CHE COSA DOVREI MANGIARE?

Una combinazione di fibre solubili e insolubili da tante fonti diverse. Cibi come broccoli, carote, mele, avena e lenticchie contengono fibre solubili, che vengono scomposte dai batteri dell'intestino crasso e possono essere digerite dall'organismo. Le fibre insolubili, invece, vengono scomposte in minima parte e attraversano il tratto intestinale senza subire modifiche. Buone fonti sono frumento integrale, cereali integrali, frutta in guscio, semi, fagioli e verdure a foglia verde scuro.

### ORA CHE SAI DI DOVER CONSUMARE 25 G DI FIBRE AL GIORNO\*\*, ECCO ALCUNI CIBI COMUNI E IL LORO CONTENUTO DI FIBRE.



2 fette di pane integrale

4g  
Fibre



1 mela media

4g  
Fibre



1 banana media

3g  
Fibre



Piccola patata al forno con la buccia

3g  
Fibre



30 g di cereali ricchi di fibre

4g  
Fibre

### BEVANDA MULTI FIBRE

Un modo delizioso e pratico per aumentare l'apporto giornaliero di fibre e coadiuvare la digestione\*.

- 5 g di fibre a porzione
- Ipocalorica - 15 kcal a porzione
- 6 fonti di fibre
- Contiene fibre solubili e insolubili
- Da gustare con acqua o come aggiunta al tuo shake preferito

213 g, 30 porzioni

Cod. 2864



5g  
Fibre

15  
Kcal



3g  
Fibre

### MULTIFIBRE

- Integratore alimentare di fibre per aiutare a raggiungere l'apporto giornaliero raccomandato di fibre di 25g\*\*
- Contiene fibra d'avena e prezzemolo
- Ogni porzione giornaliera raccomandata apporta 3g di fibre

180 compresse

Cod. 3114

\*Le fibre d'avena contribuiscono ad aumentare la massa fecale.

\*\*EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA).EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

\*\*\*UK National Diet and Nutrition Survey (NDNS)



# IDRATAZIONE



## PERCHÈ DEVO MANTENERMI IDRATATO?

Il corpo umano è composto per il 60% d'acqua e la maggior parte delle reazioni chimiche che avvengono al suo interno ha bisogno di acqua. Oltre che per il trasporto dei nutrienti alle cellule e per l'eliminazione delle scorie, l'organismo ha bisogno di acqua anche per regolare la temperatura e per lubrificare articolazioni, organi e tessuti.



## BEVO ABBASTANZA?

Non bere a sufficienza può comportare effetti negativi come ad esempio affaticamento, pelle secca e crampi muscolari. Quindi, cerca di bere la quantità giornaliera raccomandata di circa **2 litri di liquidi**. Qui parliamo di acqua, ma anche bevande come succhi di frutta e infusi di erbe contribuiscono alla razione di liquidi assunti durante la giornata. Anche i cibi che contengono molta acqua aiutano a mantenere l'idratazione. Ricorda di aumentare il consumo durante l'esercizio fisico o quando fa caldo per reintegrare i liquidi persi con la sudorazione.

## PER MANTENERE L'IDRATAZIONE È UTILE SAPERE QUALI CIBI CONTENGONO MOLTA ACQUA E POSSONO CONTRIBUIRE ALL'ASSUNZIONE GIORNALIERA DI LIQUIDI.



Cetrioli

96%  
Acqua



Sedano

95%  
Acqua



Cocomero

92%  
Acqua



Cavolo

92%  
Acqua



Ananas

87%  
Acqua



2  
Kcal

## ALOE CONCENTRATO ALLE ERBE

Deliziosa bevanda ipocalorica per aiutarti a mantenerti idratato. Aggiungila all'acqua e avrai una sana alternativa alle bibite piene di zuccheri e calorie.

- Contiene il 40% di succo di aloe vera, ricavato dalla foglia di aloe
- Il succo di aloe si ottiene attraverso una lavorazione a freddo, la migliore per ottenere un succo della massima qualità
- Dona all'acqua un gusto rinfrescante che può stimolarti a bere di più e raggiungere l'apporto raccomandato di 2 litri d'acqua al giorno
- Gusto Mango senza zuccheri aggiunti e senza aromi o coloranti artificiali
- Disponibile anche nel gusto Originale con una naturale nota di limone; senza dolcificanti o coloranti artificiali

Aloe Concentrato alle Erbe Mango 473 ml  
Aloe Concentrato alle Erbe Originale 473 ml

Cod. 1065  
Cod. 0006

## ALOE MAX

- Contiene il 97% di puro succo di Aloe vera da foglia intera
- Certificato IASC (International Aloe Science Council)
- Bevanda rinfrescante all'aloè senza calorie e senza dolcificanti e coloranti artificiali

AloeMax 473ml

Cod. 1196



6  
Kcal

## INFUSO A BASE DI ERBE

Bevanda tonico rinfrescante alle erbe che contiene 85mg di caffeina che contribuisce ad aumentare i livelli di attenzione. Ipocalorica, con tè verde e tè nero, è deliziosa sia fredda che calda.

- Ipocalorico: circa 6 kcal a porzione
- Miscela unica di orange pekoe (varietà di tè nero tradizionale) e tè verde, con estratti di fiori di malva e ibisco e semi di cardamomo
- Il nostro estratto di tè verde è ottenuto con una lavorazione ad acqua per mantenere inalterato lo spettro completo delle benefiche sostanze presenti nel tè verde

Originale 100g  
Originale 50g  
Limone 50g  
Lamponi 50g  
Pesca 50g

Cod. 0106  
Cod. 0105  
Cod. 0255  
Cod. 0256  
Cod. 0257

# VITAMINE E MINERALI



## COSA SONO VITAMINE E MINERALI?

Vitamine e minerali sono micronutrienti essenziali necessari in molte reazioni chimiche che avvengono ogni giorno nell'organismo. Molti minerali, come calcio e magnesio, svolgono anche un ruolo strutturale all'interno del corpo. L'organismo però non è in grado di produrre tutte le vitamine e i minerali di cui necessita per funzionare al meglio e per questo è così importante seguire una dieta sana.



## NE ASSUMO ABBASTANZA?

Una dieta equilibrata fornisce vitamine e minerali essenziali, ma a volte può essere difficile assumere tutti i nutrienti necessari solo attraverso l'alimentazione. L'integrazione quotidiana di vitamine e minerali può aiutare ad assumere le razioni giornaliere raccomandate.



## CHE COSA DOVREI MANGIARE?

In genere i cibi che mangi contengono alcune vitamine e minerali essenziali. Fonti particolarmente ricche di nutrienti sono la frutta, la verdura e i cereali. Ciascun nutriente svolge una diversa funzione nell'organismo, quindi ogni persona può trarre beneficio da un maggiore apporto di determinate vitamine o minerali. Per esempio, il potassio (presente nelle banane) favorisce la funzionalità muscolare e aiuta a regolare la pressione sanguigna. Gli spinaci sono ricchi di vitamine C ed E, che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo, mentre fosforo e calcio, che si trovano in latte, yogurt e semi, fanno bene alle ossa. Le vitamine del gruppo B aiutano l'organismo a convertire il cibo in energia, mentre la vitamina K favorisce il benessere delle ossa ed è necessaria per la coagulazione.

## ABBIAMO VISTO QUANTO SIANO IMPORTANTI VITAMINE E MINERALI NELL'ALIMENTAZIONE E LA LORO FUNZIONE NELL'ORGANISMO, MA LO SAI QUALI SONO PRESENTI NEI VARI CIBI?



Formaggio

**Vitamine:**  
A, B2, B5, D  
**Minerali:**  
calcio, iodio



Uova

**Vitamine:**  
A, biotina  
**Minerali:**  
ferro, selenio, iodio



Salmone

**Vitamine:**  
B1, B5, B6,  
B12, D, biotina  
**Minerali:**  
calcio, iodio, selenio



Broccoli

**Vitamine:**  
C, K, folato  
**Minerali:**  
zinco, calcio



Frutta in guscio

**Vitamine:**  
B1, B2, B6, biotina  
**Minerali:**  
rame, zinco, calcio,  
magnesio, selenio

17

Il numero dei minerali che l'organismo non può produrre, tra cui calcio, ferro e magnesio. Cerca di includerli nella tua dieta quotidiana attraverso cibi e/o integratori.



**Louis Ignarro Ph.D.**  
Premio Nobel<sup>1</sup> per la Medicina  
**MEMBRO**  
Comitato Consultivo Herbalife  
per la Nutrizione

Louis Ignarro ha ricevuto il Premio Nobel<sup>1</sup> per le sue ricerche sul ruolo della L-Arginina e della L-Citrullina nella produzione di ossido nitrico da parte dell'organismo.



VITAMINE E MINERALI



Magnesio  
.....  
Potassio



15  
.....  
Vitamine e minerali



L-Arginina & L-Citrullina  
.....  
Vitamine C ed E  
.....  
Folato

## MINERAL COMPLEX PLUS

- Contiene Magnesio che contribuisce al normale equilibrio elettrolitico e alla riduzione di stanchezza e affaticamento.
- Contiene Potassio che contribuisce alla normale funzione muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna.

120 compresse

Cod. 0111

## FORMULA 2 MULTIVITAMIN COMPLEX

Complesso multivitaminico con più di 20 vitamine e minerali, per aiutarti a raggiungere il tuo VNR\*\*.

- Vitamina A, acido folico, B6, B12 e zinco per coadiuvare la normale funzionalità del sistema immunitario
- Calcio e fosforo per il mantenimento di ossa e denti normali
- Vitamina C e vitamina E per proteggere le cellule dallo stress ossidativo

90 compresse

Cod. 3122

## NITWORKS®

Integratore alimentare con L-Arginina, L-citrullina e vitamine.

- Niteworks contiene gli aminoacidi L-arginina e L-citrullina
- Alto contenuto di acido folico
- Alto contenuto di vitamine C ed E che aiutano a proteggere le cellule dallo stress ossidativo
- Con melissa officinalis per favorire un generale senso di rilassamento

150 g

Cod. 0036

<sup>1</sup> La Nobel Foundation non è associata ad Herbalife e non partecipa alla revisione, approvazione e promozione dei prodotti Herbalife  
\*\*VNR = Valore nutrizionale di riferimento



**30%**  
DI GRASSI  
da cibi  
e integratori

# GRASSI BUONI



## CHE COSA SONO I GRASSI?

Per una buona funzionalità, l'organismo necessita di una piccola quantità di grassi, ma c'è differenza tra i grassi buoni e i grassi da evitare. I grassi insaturi (es. i polinsaturi, come gli omega 3) sono considerati 'buoni', perché possono aiutare a mantenere il colesterolo entro livelli accettabili. Un'alimentazione ricca di grassi saturi (da merendine e grassi animali come il burro) può favorire un aumento del colesterolo e dei problemi ad esso legati.



## NE ASSUMO LA GIUSTA QUANTITÀ?

Poiché i grassi sono fonti concentrate di calorie, la Filosofia Herbalife sulla Nutrizione consiglia di assumere circa il **30% delle calorie giornaliere dai grassi**, con la raccomandazione di prediligere le fonti più salutari. La tipica dieta occidentale fornisce molti più grassi in generale e soprattutto molti più grassi saturi del necessario, il che può comportare acquisto di peso e altri problemi di salute.



## CHE COSA DOVREI MANGIARE?

I grassi buoni sono presenti nel pesce, nella frutta in guscio, nell'olio d'oliva e nell'avocado. Per essere sicuro di assumere i salutari omega 3, cerca di mangiare pesce almeno due volte alla settimana, con una porzione di pesci grassi come salmone o sgombro, all'interno di un pasto sano ed equilibrato. Anche l'integrazione alimentare può aiutare a trarre beneficio dagli omega 3, che favoriscono il normale funzionamento del sistema cardiovascolare, della funzionalità cerebrale e della vista.

**10**

**La percentuale raccomandata di calorie giornaliere derivate da grassi saturi. Ultimamente è stato dichiarato che il consumo di grassi saturi dovrebbe essere più ridotto possibile nell'ambito di una dieta nutrizionalmente adeguata. Tuttavia, il consumo di grassi saturi all'interno dell'Unione Europea spesso è maggiore, dal momento che può variare dal 9% al 26% delle calorie giornaliere.\***

**250mg**  
EPA & DHA



## HERBALIFELINE®

Integratore di acidi grassi Omega 3 per favorire la normale funzione cardiaca.

- Ricco di EPA e DHA, che contribuiscono a supportare il sistema cardiovascolare. L'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di almeno 250mg di EPA e DHA, come raccomandato dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA)
- Gli acidi grassi omega 3 favoriscono il normale funzionamento del sistema cardiovascolare; poiché il nostro organismo non ne produce quantità sufficienti, è necessario assumerli da fonti esterne
- Il DHA contribuisce anche a mantenere una normale funzionalità cerebrale e della vista
- Contiene oli essenziali per un gusto più fresco

90 capsule

Cod. 0065

**Studi dimostrano che molte diete occidentali sono carenti di acidi grassi omega 3 a catena lunga (EPA e DHA). Poiché questi acidi grassi favoriscono il benessere cardiovascolare, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) raccomanda agli adulti di consumare 250 mg di EPA e DHA\* al giorno. A volte però può essere difficile raggiungere questi livelli di assunzione ed è utile ricorrere ad un'integratore.**

# OTTIENI IL MEGLIO DAL TUO CORPO

La tua alimentazione quotidiana potrebbe non contenere tutti i nutrienti necessari e nella giusta quantità. Gli integratori alimentari possono essere utili, perché ti permettono di raggiungere le razioni giornaliere raccomandate dei diversi nutrienti, un aspetto fondamentale per prenderti cura di te stesso. Vitamine e minerali contribuiscono al benessere generale e sono essenziali per i normali processi di crescita e sviluppo dell'organismo.



## THERMO COMPLETE

- Una miscela unica di piante appositamente selezionate tra cui il tè verde e l'erba matè
- Contiene vitamina C che contribuisce al normale metabolismo energetico e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
- Contiene 85mg di caffeina

90 compresse Cod. 0050

## THERMO GIALLO

- Integratore alimentare ricco di cromo che coadiuva il metabolismo dei macronutrienti e favorisce una naturale regolazione dei livelli di glucosio

60 compresse Cod. 0117

## CELL ACTIVE

- Speciale formulazione con vitamine B (B1, B2, B6), zinco, manganese e rame che contribuiscono al normale metabolismo energetico
- Con estratti e componenti botanici
- I minerali zinco, rame e manganese aiutano anche a proteggere le cellule dallo stress ossidativo

90 capsule Cod. 0104

93

La percentuale di adulti che, secondo un recente studio clinico\*, non raggiungono il VNR delle vitamine D ed E nell'alimentazione quotidiana. Dallo studio è anche emerso che il 61% dei soggetti avevano carenze di magnesio e il 50% non assumevano abbastanza vitamina A e calcio.



## PRELOX BLUE

Integratore alimentare a base di L-Arginina e Pycnogenol®.

- Contiene Vitamina E in grado di proteggere le cellule del corpo dallo stress ossidativo

60 compresse Cod. 0039

## ROSEGUARD®

Apporta il 100% del VNR delle vitamine A e C per supportare il sistema immunitario.

- Contiene Vitamina A e C che contribuiscono al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario
- Contiene la Vitamina E che aiuta a proteggere le cellule dallo stress ossidativo

60 compresse Cod. 0139

## XTRA-CAL®

Integratore alimentare di calcio con vitamina D e minerali. Ad alto contenuto di calcio

- Ricco di calcio e vitamina D che aiutano a mantenere ossa e denti normali
- La dose giornaliera contiene il 125% dei valori nutritivi di riferimento raccomandati di calcio
- Ricco di vitamina D importante nel processo di assorbimento del calcio
- Contiene anche magnesio, rame, manganese e zinco
- Con l'avanzare degli anni, naturalmente la massa ossea si riduce e quindi un'alimentazione ricca di calcio e vitamina D è molto importante, a qualsiasi età.

90 compresse Cod. 0020

# RAGGIUNGI IL TUO OBIETTIVO

# 80% NUTRIZIONE E 20% ESERCIZIO\*

CONTROLLO DEL PESO*	<b>DONNA</b>	Colazione Equilibrata F1 + Apple	Snack sano Protein + Banana	Pranzo sano F1 + F1 Express	Snack sano Protein + Bowl	Cena sana Fork, Plate, Knife circa 600 kcal
	<b>UOMO</b>	Colazione Equilibrata F1 + Grapes	Snack sano Protein + Banana	Pranzo sano F1 + F1 Express	Snack sano Protein + Bowl	Cena sana Fork, Plate, Knife circa 800 kcal
MANTENIMENTO DEL PESO**	<b>DONNA</b>	Colazione Equilibrata F1 + Strawberry	Snack sano Protein + Apple	Pranzo sano Bowl	Snack sano Protein + Bowl	Cena sana Fork, Plate, Knife
	<b>UOMO</b>	Colazione Equilibrata F1 + Apple	Snack sano Protein + Grapes	Pranzo sano Bowl	Snack sano Protein + Bowl	Cena sana Fork, Plate, Knife
MASSA MUSCOLARE	<b>DONNA</b>	Colazione Equilibrata F1 + F3 + Apple	Snack sano Protein + Strawberry	Pranzo sano Bowl	Snack sano F1	Cena sana Fork, Plate, Knife
	<b>UOMO</b>	Colazione Equilibrata F1 + F3 + Strawberry	Snack sano Protein + Bread + Grapes	Pranzo sano Bowl	Snack sano F1 + F3 + Apple	Cena sana Fork, Plate, Knife

**ALMENO:**

 **AEROBICO  
30 MINUTI  
5 GIORNI A  
SETTIMANA**

**+**

 **FORZA  
2 GIORNI A  
SETTIMANA**

**+**

 **AEROBICO 30 MINUTI  
5 GIORNI  
A SETTIMANA**

**+**

 **FORZA  
2 GIORNI  
A SETTIMANA**

Consulta i consigli di Samatha Clayton sulla massa muscolare

Alcuni piani alimentari suggeriti dal nostro nutrizionista per aiutarti ad iniziare.

Questi piani alimentari sono suggerimenti basati solo su valori medi e non sono adatti per le persone sotto i 18 anni, in allattamento o donne incinta. Prima di iniziare qualsiasi programma di controllo del peso è consigliabile consultare un medico. Un programma equilibrato per il controllo peso deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano ed una attività fisica regolare.

\* Se non sei abituato a fare attività fisica, inizia con esercizi leggeri e aumenta l'intensità gradualmente. Prima di iniziare, consulta un Preparatore Atletico.

\*\*Per il controllo del peso: la sostituzione di due pasti giornalieri con due deliziosi shake contribuisce, in regime di dieta ipocalorica, alla perdita di peso. Sostituisci due pasti al giorno con un delizioso shake Formula 1 e consuma un pasto nutriente al giorno.

\*\*\*Per una sana alimentazione e mantenimento del peso: dopo la perdita di peso la sostituzione di un pasto al giorno con un gustoso shake contribuisce, in regime di dieta ipocalorica, al mantenimento del peso. Sostituisci un pasto al giorno con un delizioso shake Formula 1 e consuma due pasti nutrienti al giorno.

## BELLEZZA E NUTRIZIONE ESTERNA

Scopri la gamma di prodotti Herbalife per la Nutrizione Esterna clinicamente testati. Oltre ai prodotti per la cura quotidiana della pelle e a trattamenti settimanali e scrub per il corpo, questa sezione contiene anche alcuni preziosi consigli di Jacquie Carter, esperta di bellezza e responsabile Herbalife per la Nutrizione Esterna.

Delicato e lenitivo, l'estratto di cetriolo presente in alcuni prodotti Herbalife SKIN rinfresca e rivitalizza la pelle.

L'Esfoliazione settimanale aiuta ad ammorbidire e levigare la pelle. Prova lo Scrub Istantaneo Rigenerante ai frutti rossi SKIN Herbalife (pag. 45).

La nota di menta della Maschera Purificante Argilla e Menta Herbalife SKIN (pag. 45) inebria i sensi.

Una crema notte è essenziale in ogni regime di cura della pelle: idrata la pelle nel corso della notte (pag. 48).

In tutta la linea Herbalife SKIN vengono utilizzati oli di agrumi per la loro fragranza vibrante, fresca e fruttata.

L'estratto di aloe vera ammorbidisce e nutre la pelle ed è un ingrediente fondamentale delle linee Herbalife SKIN (pag. 40-51) ed Herbal Aloe (pag. 52-55).



"Per una pelle dall'aspetto naturale e luminoso è importante nutrire il corpo internamente ed esternamente con una nutrizione equilibrata, una adeguata idratazione e prodotti efficaci per la cura della pelle".

**Jacquie Carter**  
Esperta di bellezza e Responsabile Herbalife per la Nutrizione Esterna

Spesso ci si dimentica che la pelle è l'organo più esteso del nostro corpo e che l'alimentazione è fondamentale per donarle un aspetto naturale e luminoso. Noi vogliamo aiutarti ad avere cura del tuo corpo dall'esterno oltre che dall'interno.

# 1

"Se hai la pelle secca, scegli ingredienti come l'aloè vera, dallo strepitoso potere idratante". Scopri la linea Herbal Aloe alle pagine 52-55.

# 2

"Lavati sempre le mani prima di iniziare le operazioni di cura della pelle, soprattutto quando applichi il detergente, la crema idratante o una maschera per il viso. Eviterai di contaminare la pelle con sporcizia e batteri".

# 3

"Una crema giorno idratante e una ricca crema per la notte sono necessarie per proteggere e nutrire la pelle. Ricorda però che non va idratato solo il viso: anche il resto del corpo è importante".

### NON SAI CHE TIPO DI PELLE HAI?

Conoscere il proprio tipo di pelle è indispensabile per scegliere il regime più adatto. Per scoprirlo, lava il viso con un detergente per 'pelli normali'. Sciacqua bene e asciugua delicatamente. Attendi un'ora e fai una valutazione.

La senti tirata o ruvida? È probabile che tu abbia una pelle 'a tendenza secca'; se invece hai l'impressione che debba essere asciugata, la tua pelle è 'a tendenza grassa'. Infine, se fronte e naso risultano leggermente unti e il resto del viso è più secco, hai una pelle 'mista'. Senti che sta bene così? Continua a usare detergente e prodotti per pelli 'normali'.

Accetta la sfida per avere una pelle dall'

aspetto più radioso, liscio e giovane.

## Nutrizione intelligente per la pelle Risultati in 7 giorni<sup>1</sup>

I nostri prodotti clinicamente testati ti aiutano ad ottenere ogni giorno risultati ottimali:

- Riduzione della comparsa di linee sottili e rughe in soli 7 giorni.\*\*
- Miglioramento significativo di morbidezza, levigatezza, radiosità, colorito e luminosità della pelle in soli sette giorni.\*\*\*
- Senza parabeni aggiunti, senza solfati, dermatologicamente testati.\*\*\*\*



### FILOSOFIA

Esperta in nutrizione, Herbalife ti offre nutrizione da esperti per la tua pelle. Con oltre 15 vitamine e ingredienti botanici, i nostri prodotti danno ogni giorno alla pelle quanto serve per avere risultati ottimali.



### FORMULA

Migliora l'aspetto della pelle con una miscela esclusiva di vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E, aloe vera e altri ingredienti botanici. Herbalife SKIN non contiene solfati\* né parabeni aggiunti\*\* ed è testata dermatologicamente.



### RISULTATI RAPIDI

I nostri prodotti clinicamente testati ti aiutano ad ottenere ogni giorno risultati ottimali come una pelle più morbida, liscia e radiosa, riducendo la comparsa di linee sottili e rughe.



### SENSAZIONI

Volersi bene con creme voluttuose; la morbida carezza di schiume vellutate. Lasciati ispirare da radiosi oli essenziali e aromi freschi e accattivanti.

HERBALIFE  
SKIN

<sup>1</sup>Risultati riferibili a Siero Riduttore Rughe, Crema Notte Rigenerante, Crema Giorno Idratante, Crema Idratante Fattore di Protezione SPF 30, Crema Contorno Occhi Idratante e Gel Contorno Occhi Rassodante.

\*\*Test su 30 soggetti: ruvidità della pelle misurata con Visioscan a intervalli di 0, 7 e 42 giorni.

\*\*\*Test su 30 soggetti: levigatezza, morbidezza, colorito, radiosità e luminosità misurate visivamente da esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni.

\*\*\*\* Non contengono solfati i prodotti detergenti che producono schiuma: Detergente Lenitivo all'Aloe, Detergente Levigante agli Agrumi e Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi. La specifica "Senza parabeni aggiunti" non è applicabile alla Crema Idratante Fattore di Protezione SPF 30.

## Leggi la nostra storia, guarda i risultati!

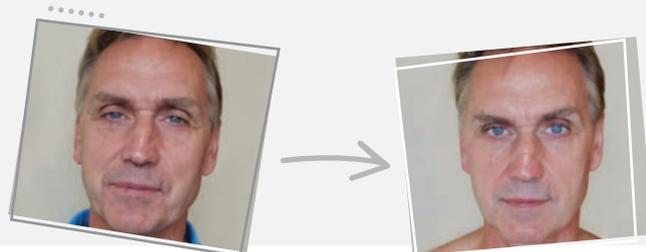
### Elisa Micheli, ITALIA

“Prima della linea Herbalife SKIN usavo prodotti anti invecchiamento di qualità (Skin Activator) ed ero soddisfatta per quanto riguardava pulizia e compattezza, ma alcuni prodotti erano un po' troppo oleosi per la mia pelle. Da quando ho cominciato ad usare questa nuova linea, ho notato una significativa differenza nella levigatezza e nell'idratazione oltre a una riduzione delle rughe intorno agli occhi. I miei prodotti preferiti sono: Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi, Detergente Lenitivo all'Aloe, Gel Contorno Occhi Rassodante, Siero Riduttore Rughe e Crema Notte Rigenerante”.



### Rainer Storbeck, GERMANIA

“La linea SKIN è davvero eccellente e mi ha dato risultati favolosi contro l'invecchiamento! I miei prodotti preferiti sono il Siero Riduttore Rughe, perché mi lascia una sensazione di morbidezza sulla pelle, e la Crema Giorno Idratante, perché mi ha aiutato a rendere la pelle più liscia, luminosa e idratata”.

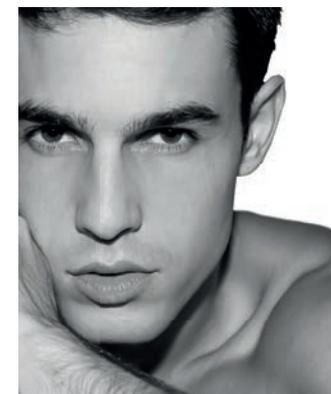


## Programma quotidiano per la cura della pelle

### PER LA DONNA

FASI	MATTINA	SERA
1 DETERGERE	Detergente Lenitivo all'Aloe (Per pelli normali e/o a tendenza secca)	Detergente Lenitivo all'Aloe (Per pelli normali e/o a tendenza secca)
	Detergente Levigante agli Agrumi (Per pelli normali e/o a tendenza grassa)	Detergente Levigante agli Agrumi (per pelli normali e/o a tendenza grassa)
2 TONIFICARE	Tonico Energizzante a base di Erbe	Tonico Energizzante a base di Erbe
3 TRATTARE	Siero Riduttore Rughe	Siero Riduttore Rughe
4 RIDEFINIRE	Gel Contorno Occhi Rassodante	Crema Contorno Occhi Idratante
5 IDRATARE	Crema Giorno Idratante o Crema idratante Fattore di Protezione 30 (SPF)	Crema Notte Rigenerante
<b>SETTIMANALE</b>		
PULIZIA PROFONDA	Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi (1-3 volte a settimana)	
PURIFICARE	Maschera Purificante Argilla e Menta (1-3 volte a settimana)	

### PER L'UOMO



FASI	PRODOTTI
1 DETERGERE	DETERGENTE LENITIVO ALL'ALOE O DETERGENTE LEVIGANTE AGLI AGRUMI
2 TRATTARE (FACOLTATIVO)	SIERO RIDUTTORE RUGHE E CREMA CONTORNO OCCHI IDRATANTE
3 IDRATARE	CREMA IDRATANTE FATTORE DI PROTEZIONE SPF 30 O CREMA GIORNO IDRATANTE

\*Non contengono solfati i prodotti detergenti che producono schiuma: Detergente Lenitivo all'Aloe, Detergente Levigante agli Agrumi e Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi.

\*\* La specifica "Senza parabeni aggiunti" non è applicabile alla Crema Idratante Fattore di Protezione SPF 30.

## FASE 1. DETERGERE



### Detergente Lenitivo all'Aloe

Delicato detergente che lascia la pelle luminosa, morbida e pulita.

- Detergente a base di aloe vera dal profumo fresco e delicato. Perfetto per le pelli normali e/o a tendenza secca.
- Una schiuma morbida e vellutata per rimuovere dalla pelle sebo in eccesso, impurità e makeup leggero senza irritare.
- L'aloè vera ammorbidisce e idrata la pelle.
- Senza parabeni aggiunti. Senza solfati. Dermatologicamente testato.

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, detergenti derivati dal cocco.

Tubetto 150ml

Cod. 0765

### Detergente Levigante agli Agrumi

Microperle per una pulizia profonda, rinfrescano la pelle donandole un naturale splendore.

- Detergente dal profumo inebriante con una nota di arancia e pompelmo. Perfetto per le pelli normali e/o a tendenza grassa.
- Clinicamente testato, riduce il sebo della cute già dopo il primo uso.\*
- Le microperle leviganti di jojoba rimuovono le impurità e ravvivano la pelle.
- Delicata formula gel con microperle energizzanti.
- Lascia sulla pelle una sorprendente sensazione di freschezza e vitalità.
- Senza parabeni aggiunti. Senza solfati. Dermatologicamente testato.

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, olio d'arancio/oli di agrumi, olio di pompelmo/oli di agrumi, ingredienti detergenti derivati dalla mela, esteri di jojoba.

Tubetto 150ml

Cod. 0766

\*Riscontrata una riduzione del 57,6% (valore medio) del sebo nella zona trattata.

### Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi

Scrub ricco di antiossidanti con semi di frutti rossi per un'essfoliazione che favorisce una pelle morbida e liscia.

- Dona alla pelle un aspetto più naturale.
- Una fragranza fresca e fruttata che inebria.
- Adatto a tutti i tipi di pelle.
- Senza parabeni aggiunti. Senza solfati. Dermatologicamente testato.

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, detergenti derivati dal cocco, perle esfolianti, semi di mirtillo.

Tubetto 120ml

Cod. 0772

### Maschera Purificante Argilla e Menta

Maschera d'argilla ricca e cremosa con le proprietà assorbenti e tonificanti della bentonite per rimuovere le impurità e assorbire il sebo in eccesso.

- Clinicamente testata, migliora l'aspetto dei pori dopo soltanto un uso.\*
- Una nota di menta e rosmarino che inebria i sensi e lascia la pelle più morbida e liscia.
- Prepara la pelle a ricevere i benefici dei nostri sieri e lozioni idratanti.
- Adatta a tutti i tipi di pelle.
- Senza parabeni aggiunti. Dermatologicamente testato.

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, argilla bentonite, olio di foglie di rosmarino, olio di menta.

Tubetto 120ml

Cod. 0773

\*Testata su individui per valutare la visibilità dei pori attraverso esame visivo condotto da esperti subito dopo l'applicazione. Immediatamente dopo l'uso è stato riscontrato un miglioramento medio del 35%.

## FASE 2. TONIFICARE

## FASE 3. TRATTARE

## FASE 4. RIDEFINIRE



### Tónico Energizzante a base di Erbe

Tónico per il viso con infuso di aloe vera, senza alcol, dal profumo di mandarino, idrata e rinfresca la pelle dall'aspetto stanco.

- Usato al mattino e alla sera, prepara la pelle ad accogliere il siero e la crema idratante giorno o notte.
- Ravviva la pelle con delicatezza.
- Rende la pelle fresca e pulita senza seccarla o irritata.
- Adatto a tutti i tipi di pelle.
- Senza parabeni aggiunti. Dermatologicamente testato

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, allume di potassio.

Flacone spray 50ml

Cod. 0767

### Siero Riduttore Rughe

Un siero multifunzionale che aiuta a ridurre i segni visibili dell'invecchiamento.\*

- Aiuta a ridurre la comparsa di linee sottili e rughe in soli 7 giorni\*
- Clinicamente testato, migliora visibilmente morbidezza, levigatezza, radiosità, colorito e luminosità della pelle in soli sette giorni.\*\*
- Usato al mattino e alla sera, aiuta a ottimizzare i risultati.
- Adatto a tutti i tipi di pelle.
- Senza parabeni aggiunti. Dermatologicamente testato

Formula esclusiva con: Vitamina B<sub>3</sub>, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, estratto di semi di castagna, peptide.

Dispenser 30ml

Cod. 0768

\*Clinicamente testato su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan e reverse engineering fotografico a intervalli di 0, 7 e 42 giorni.

\*\*Test condotti su individui per valutare levigatezza, morbidezza, colorito, radiosità e luminosità, misurati visivamente da esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni.

### Gel Contorno Occhi Rassodante

Aiuta a migliorare l'aspetto della delicata area intorno agli occhi aumentando l'elasticità della pelle.\*

- Aiuta a dare un aspetto più compatto alla zona intorno agli occhi.\*
- Contiene estratto di cetriolo, rivitalizzante.
- Adatto a tutti i tipi di pelle.
- Senza parabeni aggiunti. Dermatologicamente testato.

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, estratto di cetriolo.

Dispenser 15ml

Cod. 0770

\*Test condotti su individui per valutare compattezza ed elasticità, misurate visivamente da esperti a intervalli di 7 e 42 giorni. Al 42° giorno è stato riscontrato sull'85% dei soggetti un miglioramento di compattezza/elasticità della pelle sotto gli occhi.

\*\*Migliora la condizione di gonfiore del 45% (valore medio) dopo sette giorni

### Crema Contorno Occhi Idratante

Riduce la comparsa di linee sottili e rughe intorno agli occhi, un'area più povera di ghiandole sebacee e sudoripare e quindi maggiormente soggetta a disidratazione.

- Aiuta a ridurre la comparsa di linee sottili e rughe intorno agli occhi\*
- Clinicamente testata, produce un significativo aumento del grado di idratazione della pelle nell'arco di otto ore.\*\*
- Adatta a tutti i tipi di pelle.
- Senza parabeni aggiunti. Dermatologicamente testata

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, olio di macadamia, estratto di cetriolo, peptide.

Dispenser 15ml

Cod. 0771

\*Clinicamente testata su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan a intervalli di 0, 7 e 42 giorni.

\*\*Test condotti su individui misurando il livello di idratazione della pelle a intervalli di otto ore. Dopo otto ore sul 100% dei soggetti sono stati riscontrati livelli significativamente più alti di idratazione rispetto alla condizione iniziale.

## FASE 5. IDRATARE



### Crema Notte Rigenerante

Ricca crema per dare alla pelle l'idratazione di cui ha bisogno durante la notte. L'idratazione a lungo termine dona una pelle più morbida e liscia al risveglio.

- Aiuta a ridurre la comparsa di linee sottili e rughe in soli 7 giorni\*
- Clinicamente testata per una pelle dall'aspetto più liscio e più morbida al tatto in soli sette giorni.\*\*
- Migliora visibilmente consistenza e luminosità della pelle in soli 7 giorni\*
- Clinicamente testata, livello di idratazione della pelle raddoppiato per otto ore\*\*\*
- Adatta a tutti i tipi di pelle.
- Senza parabeni aggiunti

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, olio di semi di girasole, olio di macadamia, olio d'oliva, olio di semi di sesamo, estratto del fiore di Spilanthes Acmella.

Dispenser 30ml

Cod. 0774

\*Clinicamente testata su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan e reverse engineering fotografico a intervalli di 0, 7 e 42 giorni.

\*\*Test condotti su individui per valutare levigatezza, morbidezza, colorito, radiosità e luminosità, misurati visivamente da esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni.

\*\*\*Test condotti su individui misurando il livello di idratazione della pelle a intervalli di otto ore. Dopo otto ore sul 100% dei soggetti sono stati riscontrati livelli raddoppiati di idratazione rispetto alla condizione iniziale.

### Crema Idratante fattore di protezione SPF 30

Crema idratante a lunga durata, rende la pelle liscia e morbida. Protezione UVA/UVB ad ampio spettro.

- Aiuta a ridurre la comparsa di linee sottili e rughe in soli 7 giorni\*
- Raddoppia il grado di idratazione della pelle nell'arco di 8 ore\*\*
- Per una pelle dall'aspetto più luminoso e più morbida e liscia al tatto in soli 7 giorni\*\*\*
- Protezione UVA/UVB ad ampio spettro
- Senza parabeni aggiunti

Formula esclusiva con: vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E, aloe vera, estratto di cartamo e di Physalis Angulata

Dispenser 30ml

Cod. 0899

\*Clinicamente testata su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan e reverse engineering fotografico a intervalli di 0, 7 e 42 giorni.

\*\*Test condotti su individui misurando il livello di idratazione della pelle a intervalli di otto ore. Dopo otto ore sul 100% dei soggetti sono stati riscontrati livelli raddoppiati di idratazione rispetto alla condizione iniziale.

\*\*\*Test condotti su individui con misurazione visiva di esperti a intervalli di quattro e sette giorni. È stata osservata una differenza media del 46% nei diversi parametri rilevati.

### Crema Giorno Idratante\*

Lozione idratante con proprietà per dare luminosità al viso e un colorito naturale. La pelle appare radiosa, anche senza make-up.

- Aiuta a ridurre la comparsa di linee sottili e rughe in soli 7 giorni\*
- Clinicamente testata per una pelle più luminosa e più morbida e liscia in soli sette giorni\*\*
- Test clinici dimostrano un livello di idratazione della pelle raddoppiato per otto ore\*\*\*
- Questo prodotto è ideale per ogni occasione in cui vorresti una pelle dall'aspetto fresco e vellutato oppure quando desideri solo una leggera idratazione
- Perfetta per l'uomo e la donna, adatta a tutti i tipi di pelle
- Senza parabeni aggiunti. Senza solfati

Formula esclusiva con: Vitamina B3, vitamine antiossidanti C ed E e aloe vera, olio di semi di girasole, estratto del fiore di Spilanthes Acmella, olio di macadamia, olio d'oliva, olio di semi di sesamo.

Dispenser 30ml

Cod. 0769

\*Clinicamente testata su individui con misurazione della ruvidezza della pelle mediante Visioscan e reverse engineering fotografico a intervalli di 0, 7 e 42 giorni.

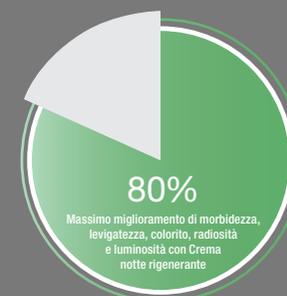
\*\*Test condotti su individui con misurazione visiva di esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni.

\*\*\*Test condotti su individui misurando il livello di idratazione della pelle a intervalli di otto ore. Dopo otto ore sul 100% dei soggetti sono stati riscontrati livelli raddoppiati di idratazione rispetto alla condizione iniziale.

## Risultati rapidi in soli 7 giorni.\*

I nostri prodotti clinicamente testati ti aiutano a ottenere ogni giorno risultati ottimali:

- Miglioramento significativo di morbidezza, levigatezza, radiosità, colorito e luminosità della pelle in soli sette giorni.\*\*
- Riduzione significativa della comparsa di linee sottili e righe in soli sette giorni.\*\*\*



\*Risultati riferibili a Siero riduttore rughe e Crema contorno occhi idratante.

\*\*Test su 30 soggetti: levigatezza, morbidezza, colorito, radiosità e luminosità misurate visivamente da esperti a intervalli di due, quattro e sette giorni.

\*\*\*Test su 30 soggetti: ruvidezza della pelle misurata con Visioscan a intervalli di 0, 7 e 42 giorni.

# HERBALIFE SKIN Programmi



Scopri il programma Herbalife SKIN adatto a te e al tuo tipo di pelle. Da un'idratazione 24 h a una pelle dall'aspetto morbido e liscio, tutti i prodotti di cui hai bisogno in un unico kit.

## Kit Base Herbalife SKIN

### Detergi, tonifica e idrata

Questo kit è un inizio perfetto per chi desidera una effetto idratante per 24 ore e una pelle dall'aspetto liscio e radioso.

### Il kit Base comprende

Detergente Lenitivo all'Aloe (per pelli normali e/o a tendenza secca) O  
Detergente Levigante agli Agrumi (per pelli normali e/o a tendenza grassa),  
Tónico Energizzante a Base di Erbe, Crema Giorno Idratante, Crema Notte  
Rigenerante

Pelle normale e/o a tendenza secca	Cod. 1492
Pelle normale e/o a tendenza grassa	Cod. 1496

## Kit Avanzato Herbalife SKIN

### KIT BASE + prodotti contorno occhi e siero

Alza il tiro con il tuo regime di cura della pelle. Il Kit Avanzato contiene l'intero assortimento di base più una selezione di prodotti per aiutarti a ottenere risultati ottimali ogni giorno, come una pelle dall'aspetto più morbido, liscio e luminoso e una minore visibilità di linee sottili e rughe\*.

### Il kit Avanzato comprende

Detergente Lenitivo all'Aloe (per pelli normali e/o a tendenza secca) O  
Detergente Levigante agli Agrumi (per pelli normali e/o a tendenza grassa),  
Tónico Energizzante a Base di Erbe, Crema Giorno Idratante, Crema Notte  
Rigenerante, Siero Riduttore Rughe, Crema Contorno Occhi Idratante, Gel  
Contorno Occhi Rassodante

Pelle normale e/o a tendenza secca	Cod. 1493
Pelle normale e/o a tendenza grassa	Cod. 1497

\* Risultati riferibili a Siero Riduttore Rughe, Crema Notte Rigenerante, Crema Giorno Idratante, Crema Idratante Fattore di Protezione SPF 30, Crema Contorno Occhi Idratante e Gel Contorno Occhi Rassodante.

## Kit Completo Herbalife SKIN

### KIT AVANZATO + trattamenti settimanali

Sei pronta al livello più alto di cura della pelle? Il Kit Completo contiene l'intero assortimento Avanzato per dare alla tua pelle un aspetto sano e vitale, più altri due prodotti per trattamenti periodici.

### Il kit Completo comprende

Detergente Lenitivo all'Aloe (per pelli normali e/o a tendenza secca) O  
Detergente Levigante agli Agrumi (per pelli normali e/o a tendenza grassa),  
Tónico Energizzante a Base di Erbe, Crema Giorno Idratante, Crema Notte  
Rigenerante, Siero Riduttore Rughe, Crema Contorno Occhi Idratante, Gel  
Contorno Occhi Rassodante, Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi,  
Maschera Purificante Argilla e Menta

Pelle normale e/o a tendenza secca	Cod. 1494
Pelle normale e/o a tendenza grassa	Cod. 1498

# Herbal Aloe

## FORTIFICA E RIPARA I TUOI CAPELLI

È clinicamente dimostrato che lo Shampoo e il Balsamo della nuova linea Herbal Aloe fortificano e riparano i capelli, rendendoli morbidi come seta.\* Formulati con ingredienti di origine vegetale Shampoo Fortificante e Balsamo Fortificante sono indicati per tutta la famiglia e non contengono parabeni e solfati.

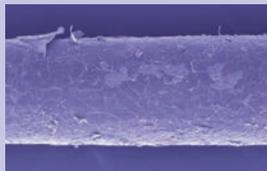


### SHAMPOO E BALSAMO FORTIFICANTI

#### RISULTATI DEI TEST

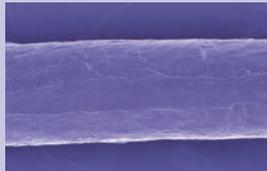
- Rendono i capelli 10 volte più forti
- Riducono del 90% la rottura del capello

#### PRIMA



Struttura delle cuticole molto danneggiata.

#### DOPO



Miglioramento significativo della struttura delle cuticole.

### Herbal Aloe Shampoo Fortificante

- Rende i capelli 10 volte più forti già dopo il primo uso\*
- Riduce del 90% le rotture dei capelli
- Le proteine di grano idrolizzate aiutano a proteggere, riparare e fortificare il capello\*
- Formula che protegge il colore

250ml

Cod. 2564

### Herbal Aloe Balsamo Fortificante

- Rinforza i capelli per una maggiore sensazione di morbidezza e setosità, già dalla prima applicazione\*
- Balsamo all'avanguardia arricchito con le proteine di grano
- Formula che protegge il colore

250ml

Cod. 2565

#### LO SAPEVI?

Un trattamento condizionante intensivo per i capelli – per capelli lucenti e supermorbidi, lascia riposare il balsamo Herbal Aloe per 5 minuti prima di risciacquare.



### ACCESSORI HERBAL ALOE

#### Un regalo perfetto... anche per te

Spazzola

Cod. 8569



\* Se usato in combinazione con il Balsamo Fortificante su capelli non trattati. Risultati ottenuti con uno Studio su Rafforzamento e Rottura. Valore medio ottenuto con Test di Pettinatura condotto da un laboratorio di ricerca indipendente su capelli lunghi "danneggiati". È stato confrontato il numero di fibre spezzate su capelli non trattati dopo l'applicazione di Shampoo Fortificante e Balsamo Fortificante.

## RINFRESCA E RAVVIVA

Il Bagnoschiuma e la saponetta della nuova linea Herbal Aloe sono formulati specificamente per idratare la cute e renderla più morbida e liscia. A base di benefici ingredienti botanici, i prodotti della linea Herbal Aloe non contengono parabeni e tinte o coloranti aggiunti.



### Herbal Aloe Lozione mani e corpo

- Clinicamente testata per idratare la pelle
- Idratazione per tutto il giorno
- L'aloè vera e il burro di karité africano si assorbono rapidamente lasciando la pelle liscia e morbida al tatto

200ml

Cod. 2563

### Herbal Aloe Gel lenitivo

- Lascia la pelle visibilmente più liscia e più morbida
- Con Aloe vera e principi vegetali dalle proprietà tonificanti per idratare e lenire la pelle
- Formula senza profumo

200ml

Cod. 2562

## IDRATA E NUTRI

Il Gel lenitivo e la Lozione mani e corpo Herbal Aloe contengono burro di karité e aloè vera per rendere la pelle visibilmente più liscia e più morbida. Formulati senza parabeni e solfati, che possono privare la cute delle naturali sostanze oleose, il Gel e la Lozione Herbal Aloe si assorbono rapidamente trattenendo le sostanze idratanti per un'azione prolungata.



### Herbal Aloe Saponetta

- Deterge delicatamente senza privare la pelle delle necessarie sostanze oleose
- Una miscela di aloè vera, olio d'oliva e vitamine A, C ed E per nutrire la cute
- Profumazione fresca e delicata

125g

Cod. 2566

### Herbal Aloe Bagnoschiuma

- Delicate sostanze detergenti derivate da piante
- Deterge delicatamente senza privare la pelle degli oli essenziali
- Aiuta a ravvivare e detergere la pelle

250ml

Cod. 2561

### LOZIONE MANI E CORPO

#### RISULTATI DEGLI STUDI

- Idratazione tutto il giorno
- Lascia la pelle visibilmente più liscia e morbida del 100%

## NUTRIZIONE PER TUTTI

Herbalife è fermamente convinta che la buona nutrizione sia un diritto di tutti. Attraverso la Herbalife Family Foundation e la collaborazione con la GAIN (Alleanza globale per una migliore nutrizione), lavoriamo per migliorare la qualità di vita nel mondo e per combattere la piaga della malnutrizione.

## HERBALIFE



## FAMILY FOUNDATION

Il fondatore di Herbalife e primo Membro Mark Hughes (1956-2000) creò la Herbalife Family Foundation (HFF) nel 1994 con la costruzione di un orfanotrofio in Brasile che chiamò Casa Herbalife. I valori sui quali è stata fondata la HFF sono sempre più solidi. Assistiamo più di 120 organizzazioni, 25 delle quali nella regione EMEA, per contribuire a garantire una buona nutrizione a bambini svantaggiati. La HFF è anche impegnata nella raccolta di fondi in favore delle popolazioni colpite da calamità naturali. Sostieni la HFF e fai la differenza nella vita di questi bambini.



**Se ognuno dà anche solo un piccolo aiuto, possiamo raccogliere molto.**

Dona oggi stesso visitando la pagina [HerbalifeFamilyFoundation.org/euroclub](http://HerbalifeFamilyFoundation.org/euroclub).



**HERBALIFE**

“Stiamo cambiando le abitudini alimentari nel mondo, persona dopo persona”.

Siamo tutti mossi da buone intenzioni quando si parla di benessere e forma fisica, ma ci sono giorni in cui avremmo bisogno di qualche motivazione in più.

Il tuo Personal Coach del Benessere, Membro Herbalife è a tua disposizione per condividere con te informazioni e materiale elaborato da esperti nutrizionisti su nutrizione e corrette abitudini alimentari. Seguendo la Filosofia sulla Nutrizione Herbalife, ti fornirà un valido supporto, sia a livello individuale che nell'ambito di un gruppo, e la giusta motivazione per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di benessere.

**CONTATTA LA PERSONA CHE TI HA DATO QUESTO CATALOGO E SCOPRI IN CHE MODO HERBALIFE PUÒ AIUTARTI.**

## Chi è Herbalife?

**FONDATA A LOS ANGELES, CALIFORNIA, DA MARK HUGHES NEL 1980.**

Da oltre 35 anni, Multinazionale leader nel settore della nutrizione e delle vendite dirette.

La nostra missione è cambiare la vita delle persone offrendo la migliore opportunità commerciale nel settore della vendita diretta e i migliori prodotti al mondo per il controllo del peso e il benessere.

Quotata alla Borsa valori di New York, nel 2014, ha registrato un fatturato di 5 miliardi di dollari con un giro d'affari di 7,8 miliardi di dollari, in continua crescita.

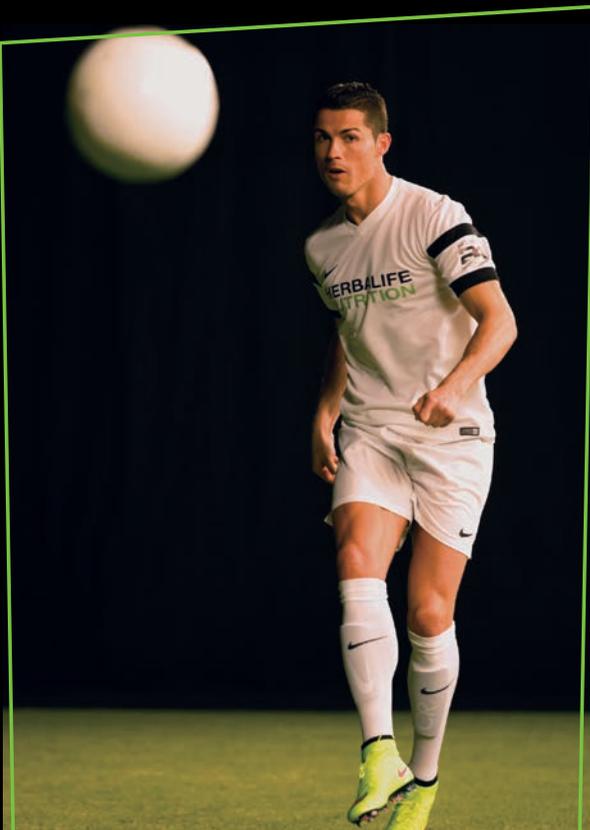
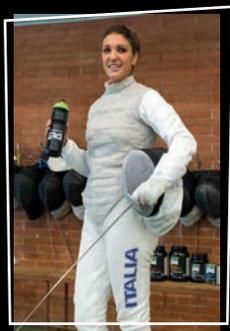


**Mark Hughes  
(1956-2000)**

Fondatore e Primo Membro Herbalife

# GIRA IL CATALOGO E SCOPRI LA SEZIONE HERBALIFE SPORT

SUPPORTO NUTRIZIONALE PER LA PERFORMANCE  
SPORTIVA: LA PAROLA AGLI ATLETI!



OLTRE **190**  
**ATLETI,**

SQUADRE ED EVENTI SPONSORIZZATI  
UTILIZZANO I PRODOTTI HERBALIFE®  
PER UNA MIGLIORE PERFORMANCE.



## LISTINO PREZZI PRODOTTI HERBALIFE

Herbalife Italia SpA  
Viale Città d'Europa 819  
00144 Roma, Italia

Settembre 2015

0652304444 – Ordini Telefonici  
<https://it.myherbalife.com> – Ordini via internet  
02 70057446 – Ordini via fax

Potete utilizzare questo modulo per segnare le quantità di prodotti da ordinare al vostro Distributore

CLIENTE	
NOME: .....	.....
VIA: .....	.....
CITTA': .....	.....
TEL: .....	FAX: .....

Codice	Descrizione Prodotto	Q.tà	Prezzo al pubblico € (Iva, spese di logistica incluse)
<b>NUTRIZIONE INTERNA</b>			
<b>FORMULA 1 – SOSTITUTI DEL PASTO</b>			
0141	Formula 1, gusto vaniglia		45,15
0142	Formula 1, gusto cacao		45,15
0143	Formula 1, gusto fragola		45,15
0144	Formula 1, gusto frutti tropicali		45,15
1171	Formula 1, gusto cappuccino		45,15
0146	Formula 1, gusto crema e biscotti		45,15
2790	Formula 1, gusto Toffee, Mou, Mela e Cannella		45,15
2789	Formula 1, gusto menta e cioccolato		45,15
3118	Formula 1 Free, gusto vaniglia		49,68
2653	Formula 1 bustine - gusto vaniglia (conf. da 7)		17,29
2657	Formula 1 bustine - gusto crema e biscotti (conf. da 7)		17,29
2669	Formula 1 - Barretta Sostitutiva del pasto (conf. da 7) - gusto Cacao		21,51
2670	Formula 1 - Barretta Sostitutiva del pasto (conf. da 7) - gusto Yogurt e frutti rossi		21,51
<b>INTEGRATORI ALIMENTARI E PRODOTTI PER SPORTIVI</b>			
3114	Multifibre – Integratore alimentare di fibre		24,83
2864	Bevanda multi fibre		31,78
3122	Formula 2 – Complesso Multivitaminico		19,35
0111	Mineral Complex Plus		27,95
0117	Thermo® Giallo – Integratore alimentare a base di cromo		33,32
0050	Thermo Complete – Integratore alimentare a base di estratti vegetali, Caffaina e Vitamina C		46,24
0124	Guaranà		25,81
0139	RoseGuard® – Integratore alimentare con rosmarino, vitamine ed altri estratti vegetali		37,64
0104	Cell Active – Integratore di vitamine B1, B2, B6		35,48
0242	Formula 3 – Integratore proteico in polvere		35,48
0065	Herbalifeline – Integratore alimentare di acidi grassi Omega 3 (EPA e DHA)		39,77
0039	Prelox Blue		88,17
0036	Niteworks – Integratore alimentare di vitamine C ed E, Acido folico, L-Arginina, L-Citrullina e L-Taurina		146,95
0020	Xtra-Cal - Integratore alimentare di calcio		17,85
3151	Liftoff – Energy Drink effervescente gusto arancia		29,33
3152	Liftoff – Energy Drink effervescente gusto limone		29,33
1432	H24 Formula 1 Pro		58,39
1433	H24 Hydrate - Integratore alimentare con Vitamine del gruppo B e minerali		44,97
1435	H24 Prolong - Bevanda isotonica		61,91
1436	H24 Rebuild Endurance		83,66
1437	H24 Rebuild Strength		94,85
1424	Restore		38,66
<b>SNACK PROTEICI E ALIMENTI</b>			
0258	Barrette alle proteine – Mandorla e Vaniglia (1 conf. da 14 barrette)		16,12
0259	Barrette alle proteine – Cacao e Arachidi (1 conf. da 14 barrette)		16,12
0260	Barrette alle proteine – Agrumi (1 conf. da 14 barrette)		16,12
0155	Zuppa di pomodoro		45,15
3143	Noccioline di soia tostate		18,65
2600	Protein Drink Mix		54,19

I prezzi indicati si devono intendere come prezzi di vendita al consumatore applicati dagli Incaricati alle Vendite Herbalife.



Codice	Descrizione Prodotto	Q.tà	Prezzo al pubblico € (Iva, spese di logistica incluse)
<b>BEVANDE A BASE DI ERBE</b>			
0105	Infuso a base di erbe – polvere solubile 50 gr.		30,12
0106	Infuso a base di erbe – polvere solubile 100 gr.		54,84
0255	Infuso a base di erbe – polvere solubile 50 gr. – gusto Limone		30,12
0256	Infuso a base di erbe – polvere solubile 50 gr. – gusto Lampone		30,12
0257	Infuso a base di erbe – polvere solubile 50 gr. – gusto Pesca		30,12
0006	Aloe concentrato alle erbe – gusto originale 473 ml		39,99
1065	Aloe concentrato alle erbe – gusto mango 473 ml		39,99
1196	Aloe Max a base di puro gel di aloe vera al 97% - 473ml		51,01

Codice	Descrizione Prodotto	Q.tà	Prezzo al pubblico € (Iva, spese di logistica incluse)
<b>NUTRIZIONE ESTERNA</b>			
<b>HERBAL ALOE</b>			
2561	Bagnoschiuma		12,64
2562	Gel lenitivo		11,79
2563	Lozione mani e corpo		11,79
2564	Shampoo Fortificante		12,59
2565	Balsamo Fortificante		12,59
2566	Saponetta		8,74
<b>LINEA SKIN - NUTRIZIONE INTELLIGENTE PER LA PELLE</b>			
0765	Detergente Lenitivo all'Aloe		22,79
0766	Detergente Levigante agli Agrumi		22,79
0767	Tonico Energizzante a base di Erbe		17,28
0768	Siero Riduttore Rughe		51,31
0769	Crema Giorno Idratante		38,65
0770	Gel Contorno Occhi Rassodante		35,86
0771	Crema Contorno Occhi Idratante		35,86
0772	Scrub Istantaneo Rigenerante ai Frutti Rossi		17,83
0773	Maschera Purificante Argilla e Menta		19,32
0774	Crema Notte Rigenerante		38,65
0899	Crema Idratante Fattore di Protezione SPF 30		38,65
1492	Skin Kit Base per pelli normali e/o a tendenza secca (Detergente Lenitivo, Tonico Energizzante, Crema Giorno, Crema Notte)		117,37
1493	Skin Kit Avanzato per pelli normali e/o a tendenza secca (Kit Base + Siero Riduttore Rughe, Gel Contorno Occhi, Crema Contorno Occhi)		240,39
1494	Skin Kit Completo per pelli normali e/o a tendenza secca (Kit Avanzato + Maschera Purificante + Scrub Istantaneo)		277,55
1496	Skin Kit Base per pelli normali e/o a tendenza grassa (Detergente Levigante, Tonico Energizzante, Crema Giorno, Crema Notte)		117,37
1497	Skin Kit Avanzato per pelli normali e/o a tendenza grassa (Kit Base + Siero Riduttore Rughe, Gel Contorno Occhi, Crema Contorno Occhi)		240,39
1498	Skin Kit Completo per pelli normali e/o a tendenza grassa (Kit Avanzato + Maschera Purificante, Scrub Istantaneo)		277,55

I prezzi indicati si devono intendere come prezzi di vendita al consumatore applicati dagli Incaricati alle Vendite Herbalife.

## TRENTINO

### VOLLEY

Per avere sempre giocatori pronti a lavorare in allenamento due volte al giorno, è necessario garantire un recupero veloce; per questo motivo abbiamo un preparatore atletico e un nutrizionista che insieme ad Herbalife gestiscono il recupero dei giocatori. Abbiamo trovato in Herbalife un partner che vuole vincere.

**Rado Stoytchev - Allenatore Trentino Volley  
Campioni d'Italia 2014/2015**



## GIANLUIGI

### QUINZI

La famiglia Herbalife è entrata a far parte della mia vita nel dicembre 2013 e sono molto fiero di far parte di una famiglia così grande. Quando mi sveglio prendo Hydrate e Liftoff per riattivare il corpo. Herbalife ha cambiato il mio modo di essere in campo perché mi sento più veloce, recupero più in fretta e non mi sento stanco.

**Gianluigi Quinzi,  
Campione Italiano di Tennis**

## FEDERAZIONE

### ITALIANA NUOTO

La Federazione Italiana nuoto conta più di 200 mila tesserati agonistici e oltre 1 milione e mezzo di praticanti negli impianti delle scuole federali. "Herbalife è diventata un punto di riferimento dell'integrazione alimentare. È importante divulgare la cultura della giusta integrazione alimentare alle centinaia di migliaia di praticanti che abbiamo in Italia."

**Lorenzo Marugo – Medico federale Fin**





Steve Hening Ph.D.  
CHIEF SCIENTIFIC OFFICER

Tra le "voci scientifiche di Herbalife", Steve Hening, Ph.D. svolge un ruolo chiave in materia di affari medici e scientifici, sicurezza ed efficacia dei prodotti e sviluppo e innovazione.



**32mg**  
Caffeina

**10**  
Kcal

**B e C**  
Vitamine

**75mg**  
Caffeina

### GUARANÀ

- Ogni porzione contiene 40 mg di caffeina

60 compresse Cod. 0124

### LO SAPEVI CHE...

Il guaranà è un arbusto originario del Sud America, è stato utilizzato per secoli dagli Indiani dell'Amazzonia per il suo contenuto di caffeina.

### LIFTOFF® DRINK ENERGETICO EFFERVESCENTE

Drink energetico, a portata di mano sempre, ovunque.

- 9 kcal a porzione, un'ottima alternativa alle bibite gasate ricche di zuccheri
- 100% della RDA della vitamina C per alleviare stanchezza e affaticamento
- 100% della RDA di vitamine del gruppo B (Tiamina, Riboflavina, acido pantotenico, B12) che contribuiscono al normale metabolismo energetico
- Contiene guaranà, ricco in caffeina
- Ogni porzione apporta 75mg di caffeina

10 bustine a confezione

Gusto Arancia Cod. 3151  
Gusto Limone Cod. 3152

## SCHERMA

### ARIANNA ERRIGO

#### Essere al top per la stoccata vincente!

26 anni, specialista di fioretto ha ottenuto le prime grandi vittorie nel professionismo già nel 2009. Dopo essersi aggiudicata la Coppa del Mondo (2008-09) e l'argento ai Campionati Mondiali di Parigi (2010), nel 2012 ha partecipato alla sua prima Olimpiade (Giochi Olimpici di Londra) ottenendo due medaglie, argento individuale e oro a squadre.

Ai Campionati Mondiali di Budapest del 2013 ha conquistato l'oro individuale e a squadre, per poi riconfermarsi Campionessa del Mondo a Kazan nel 2014. Agli ultimi Mondiali 2015 a Mosca ha conquistato un bronzo individuale e l'oro nella gara a squadre.

Arianna sa benissimo che una corretta nutrizione è la base su cui un atleta costruisce i propri successi. Per questo, oltre a un regime alimentare bilanciato e pensato per fornire i nutrienti necessari per affrontare le quotidiane sessioni di allenamento, nella sua nutrizione utilizza gli integratori Herbalife e in special modo la linea H24 dedicata agli sportivi professionisti.

"Per essere sempre al Top delle mie performance utilizzo ormai da due anni gli integratori Herbalife. Durante l'allenamento pesante o in gara bevo il drink con carboidrati ed elettroliti Herbalife. Per facilitare il recupero post allenamento e dopo il lavoro in sala pesi prendo il Rebuild Strenght. Durante le lunghe giornate di gara, invece, utilizzo il Prolong che mi aiuta a rimanere energica e attiva. Grazie ad Herbalife sono sicura che in tutti i momenti della giornata – pre, durante e post allenamento – il mio corpo ha sempre quello di cui ha bisogno".



**1**

#### ° POSTO

- Campionati Mondiali Mosca – Oro a squadre (2015)
- Campionati Mondiali Kazan – Oro individuale (2014)
- Campionati Mondiali Budapest – Oro individuale e a squadre (2013)
- Giochi Olimpici Londra – Oro a squadre (2012)
- Campionati Europei – Oro a squadre (2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015)

**2**

#### ° POSTO

- Giochi Olimpici Londra – Argento individuale (2012)
- Campionati Mondiali Catania – Argento a squadre (2011)
- Campionati Mondiali Parigi – Argento individuale (2010)

**3**

#### ° POSTO

- Campionati Mondiali Mosca – Bronzo individuale (2015)
- Campionati Mondiali Antalya – Bronzo individuale (2009)
- Campionati Europei – Bronzo individuale (2009, 2012, 2015)

# IDRATAZIONE AVANZATA\* PER CHI DETERMINA IL PROPRIO DESTINO

HERBALIFE  
**24**  
SUPPORTO NUTRIZIONALE  
PER GLI ATLETI NELLE 24H

## INTRODUZIONE A CR7 DRIVE

- ✓ SENZA DOLCIFICANTI ARTIFICIALI
- ✓ CARBOIDRATI ED ELETTROLITI PER RESISTENZA E IDRATAZIONE\*
- ✓ GUSTO DELICATO E RINFRESCANTE

PER MAGGIORI INFORMAZIONI  
VISITA IL SITO HERBALIFE24.IT



*Cristiano Ronaldo*  
**CRISTIANO RONALDO**  
ATLETA SPONSORIZZATO DA HERBALIFE

HERBALIFE  
NUTRITION

Barattolo, 20 porzioni, gusto Bacche di Acai cod. 1466  
10 bustine, gusto Bacche di Acai cod. 1467

## LE BASI SCIENTIFICHE DI CR7 DRIVE...

In collaborazione con la stella del calcio mondiale Cristiano Ronaldo, Herbalife ha ideato un nuovo prodotto nutrizionale per sportivi che apre nuove frontiere in fatto di idratazione e performance. Vediamo alcune proprietà del nuovo prodotto Herbalife24 CR7 Drive e i principi scientifici su cui si basa.



### CR7 DRIVE MIGLIORA L'ASSORBIMENTO IDRICO DURANTE L'ESERCIZIO

Le soluzioni di carboidrati-elettroliti migliorano l'assorbimento dell'acqua durante l'esercizio fisico.

### BASE SCIENTIFICA:

Durante l'esercizio perdiamo 0,5-2 litri di liquidi all'ora attraverso il sudore<sup>1</sup>. La perdita riguarda una combinazione di acqua ed elettroliti (es. sodio, potassio e magnesio). Poiché la disidratazione influisce negativamente sulla performance aerobica e aumenta lo sforzo percepito, la reintegrazione di liquidi ed elettroliti diventa prioritaria. Le ricerche dimostrano che le soluzioni di carboidrati-elettroliti come CR7 Drive migliorano l'assorbimento di acqua durante l'esercizio e pertanto CR7 Drive è la scelta ideale durante l'attività fisica, specie se questa si svolge a temperature elevate.<sup>2</sup>

### CR7 DRIVE FAVORISCE LA PERFORMANCE DI RESISTENZA DURANTE L'ESERCIZIO PROLUNGATO

Le soluzioni di carboidrati-elettroliti favoriscono il mantenimento della performance di resistenza durante l'esercizio prolungato di resistenza.

### BASE SCIENTIFICA:

Due sono i fattori principali che provocano affaticamento: l'esaurimento delle riserve di carboidrati e la disidratazione conseguente alla perdita di acqua ed elettroliti attraverso il sudore. La performance sportiva ne risulta indebolita, specie negli eventi di resistenza al caldo e/o in alta quota. Alcuni studi dimostrano che le soluzioni di carboidrati-elettroliti come CR7 Drive aiutano a mantenere la performance durante gli esercizi di resistenza e, paragonate all'acqua, possono aiutare a mantenere l'equilibrio idrico ed elettrolitico. Queste bevande possono anche aiutare la performance nelle fasi finali di sessioni o gare lunghe e impegnative.<sup>2</sup>

### DOPO UNA SESSIONE O UNA GARA IMPEGNATIVA, CR7 DRIVE FAVORISCE IL RECUPERO DELLA FUNZIONALITÀ MUSCOLARE

I carboidrati contribuiscono al ripristino della normale funzionalità muscolare (contrazione) dopo un esercizio fisico molto intenso e/o prolungato che provoca affaticamento muscolare e l'esaurimento delle riserve di glicogeno nella muscolatura scheletrica.

### BASE SCIENTIFICA:

Più del 75% delle kcal contenute in una porzione di CR7 Drive è derivato da carboidrati a rapido assorbimento, che entrano subito nella circolazione sanguigna sotto forma di glucosio. È stato dimostrato scientificamente che il consumo di questi carboidrati che forniscono glucosio subito dopo un esercizio molto intenso può favorire il recupero della normale funzionalità muscolare. L'effetto benefico si ottiene assumendo carboidrati da qualsiasi fonte, per un apporto totale di 4 g per kg di peso corporeo, entro le prime 4 ore (ma non oltre 6 ore) successive all'esercizio intenso.

<sup>1</sup>Varia a seconda dell'intensità dell'esercizio, delle condizioni ambientali (come le alte temperature) e le propensioni individuali  
<sup>2</sup>SCF, 2001; Sawka et al., 2007; Rodriguez et al., 2009; EFSA, 2011

## RESTORE

Integratore alimentare ad alto contenuto di vitamina A, C ed E

- Formulato per le esigenze di chi è sottoposto ad intenso sforzo fisico
- Con 200 mg di Vitamina C che contribuisce al mantenimento della normale funzionalità del sistema immunitario durante e dopo l'esercizio fisico intenso; inoltre, la Vitamina C aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento
- Contiene il 100% dei Valori Nutrizionali di Riferimento di vitamina E che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
- Contiene **Lactium™** – un peptide bioattivo unico, derivato dalle proteine della caseina. Per saperne di più sul Lactium™, visita [www.lactium.com](http://www.lactium.com)

30 Capsule

Cod. 1424

\*USA RESTORE NELL'AMBITO DI UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO; SEGUI LE ISTRUZIONI IN ETICHETTA. PER SAPERNE DI PIÙ SUL LACTIUM™, VISITA [WWW.LACTIUM.COM](http://WWW.LACTIUM.COM)

**Lactium**



**QUANDO: PER IL RECUPERO, DOPO UN DURO ALLENAMENTO.**

**USATO DA: REBEKAH TILER, PESISTA BRITANNICA**

“Una nutrizione equilibrata è essenziale per ogni sportivo. La sera uso Herbalife24 Restore come integratore nutrizionale, specie dopo un allenamento intenso”.

## INCONTRO CON CRISTIANO RONALDO:

### CALCIATORE N.1 AL MONDO\* E PARTNER NUTRIZIONALE HERBALIFE

Un incontro informale con un grande campione, famoso non solo per le sue eccezionali qualità di giocatore, ma anche come un atleta serio che vuole dare al proprio corpo la corretta nutrizione...

#### Sei famoso per la tua grande professionalità come atleta. Da dove viene questa etica del lavoro?

Viene dalla mia famiglia, dai miei compagni di squadra e dalla mia forza di volontà. È una cosa che hai dentro dalla nascita, penso. Se hai talento e le potenzialità di diventare un grande giocatore, devi lavorarci seriamente.

#### Cosa vuol dire per te essere atleti 24 ore su 24?

Significa dare il 100%. Fa parte della routine quotidiana. Per esempio, questa mattina ho fatto 2 ore di palestra e nel pomeriggio prenderò un altro shake per il recupero perché so che sarà molto importante per la prossima partita, fra 2 giorni.

#### Come ti mantieni motivato?

Sono consapevole che, se mi alleno bene, giocherò bene. Se lavori sodo, ottieni dei risultati. È quello che faccio e che continuerò a fare fino alla fine della mia carriera. Ma non perché mi senta costretto: è una cosa che mi appassiona.

#### Qual è l'obiettivo della tua collaborazione con Herbalife?

Voglio fare conoscere le mie esperienze con i prodotti Herbalife®, soprattutto ai giovani che si avvicinano allo sport. La cosa a cui tengo maggiormente è essere sincero fino in fondo. Credo che Herbalife offra prodotti eccezionali e gli atleti possono trarre grandi vantaggi dal loro uso.

#### Quali sono le tue altre passioni oltre al calcio?

A parte il calcio, il mio sport preferito è il basket. Ma mi piace guardare e praticare altri sport, come tennis, ping pong, pugilato.

### DETERMINA IL TUO DESTINO

Scopri a pagina 12 CR7 Drive, realizzato in collaborazione con Cristiano Ronaldo.



## REBUILD STRENGTH

Bevanda proteica per il recupero, da usare dopo l'allenamento della forza.

- Da usare dopo l'attività anaerobica
- Contiene 25 g di proteine, che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa magra
- Il ferro contribuisce al normale metabolismo energetico, alla formazione di globuli rossi e al trasporto dell'ossigeno nell'organismo
- Senza coloranti, aromi o dolcificanti artificiali

Cioccolato

Cod. 1437



190  
Kcal

25g  
Proteine

## REBUILD ENDURANCE

Bevanda con carboidrati e proteine per il recupero negli sport di resistenza.

- Da usare dopo l'attività aerobica
- Ogni porzione contiene 36g di carboidrati appositamente selezionati e 10g di proteine di alta qualità derivate dal latte
- Le proteine contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa magra
- Apporta vitamine B1, B2, C ed E, oltre a ferro
- Senza coloranti, aromi o dolcificanti artificiali

Vaniglia

Cod. 1436



188  
Kcal

10g  
Proteine

**QUANDO: PER POTENZIARE LA PERFORMANCE IN ALLENAMENTO E IN GARA.**

**USATO DA: DEJAN ZAVEC, PUGILE SLOVENO, CAMPIONE MONDIALE PESI WELTER**

"Uso i prodotti Herbalife ogni giorno: mi servono per realizzare i miei obiettivi più ambiziosi".

**QUANDO: PER RICARICARSI DOPO UNA GARA IMPEGNATIVA.**

**USATO DA: HEATHER JACKSON, TRIATLETA PROFESSIONISTA STATUNITENSE**

"Mi fido dei prodotti Herbalife: oltre a contenere ingredienti di altissima qualità, sono testati contro la presenza di sostanze vietate".

## HYDRATE

Bevanda elettrolitica senza calorie.

- Bevanda senza calorie per atleti, aiuta l'assunzione di liquidi
- Osmolarità inferiore a 270 mOsmol/kg
- Apporta il 100% della RDA della vitamina C che aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento
- Apporta vitamine del gruppo B (B1, B2, acido pantotenico e B12), calcio e magnesio per favorire il metabolismo energetico
- Senza coloranti né aromi artificiali

Arancia Cod. 1433



**QUANDO: PER RESTARE IDRATATI NELLE GARE INDIVIDUALI.**

**USATO DA: ARIANNA ERRIGO, ITALIANA, CAMPIONESSA DI FIORETTO**

“Uso tutti i giorni Hydrate per combattere l'affaticamento e per rimanere idratata durante l'esercizio. Hydrate ha anche un sapore molto gradevole e contiene poche calorie, un doppio vantaggio per me, che devo mantenere stabile il peso, ma non voglio rinunciare al gusto”.

## PROLONG

Bevanda con carboidrati e proteine da usare durante l'esercizio fisico intenso e prolungato.

- Apporto di 224 kcal a porzione, ottimo per gli sport di resistenza
- Preparato per bevanda con carboidrati e proteine e un'osmolarità di 270 – 330 mOsmol/kg
- 6,8g di proteine di siero del latte per favorire la crescita della massa muscolare
- Contiene carboidrati sotto forma di maltodestrina
- Arricchita con vitamina C e vitamine del gruppo B (B1, B3, B6, B12 e acido pantotenico), questa bevanda dal gusto leggero e delicato è ottima da prendere durante l'esercizio
- Senza coloranti, aromi o dolcificanti artificiali

Limone Cod. 1435



**QUANDO: PER POTENZIARE LA PERFORMANCE IN ALLENAMENTO E IN GARA.**

**USATO DA: LA SQUADRA BRITANNICA DI RUGBY DEGLI OSPREYS**

“Nutrizione, idratazione e recupero adeguati sono indispensabili per i giocatori. Qualsiasi vantaggio extra è di fondamentale importanza per noi”. Andy Lloyd, Team manager Ospreys.

La forza motrice dietro alla linea Herbalife24 si chiama John Heiss, Ph.D., ottimo atleta con una lunga passione per sport come la corsa campestre e il ciclismo agonistico. Le esperienze nella pratica sportiva hanno ispirato Heiss e il suo team nella creazione di una linea di prodotti a formulazione scientifica per sportivi che potesse essere personalizzabile e aiutare a migliorare allenamenti, performance e recupero. Lavorando con atleti professionisti, hanno formulato delle esclusive miscele proteiche e una linea completa di prodotti superiore agli standard di mercato.

Pur essendo stata concepita per le esigenze nutrizionali degli atleti professionisti, la linea Herbalife24 è indicata anche per chiunque abbia cura del proprio benessere e svolga attività fisica regolarmente. Come spiega Heiss: "Anche per chi va in palestra al mattino prima del lavoro o fa esercizio nei fine settimana, i prodotti Herbalife24 possono essere utili per massimizzare i benefici dell'attività fisica".



**John Heiss Ph.D.**

**RESPONSABILE**  
Sport e Fitness, Worldwide  
Product Marketing

## NUTRIZIONE PER SPORTIVI: LO SAPEVI?

### COMBATTI L'AFFATICAMENTO:

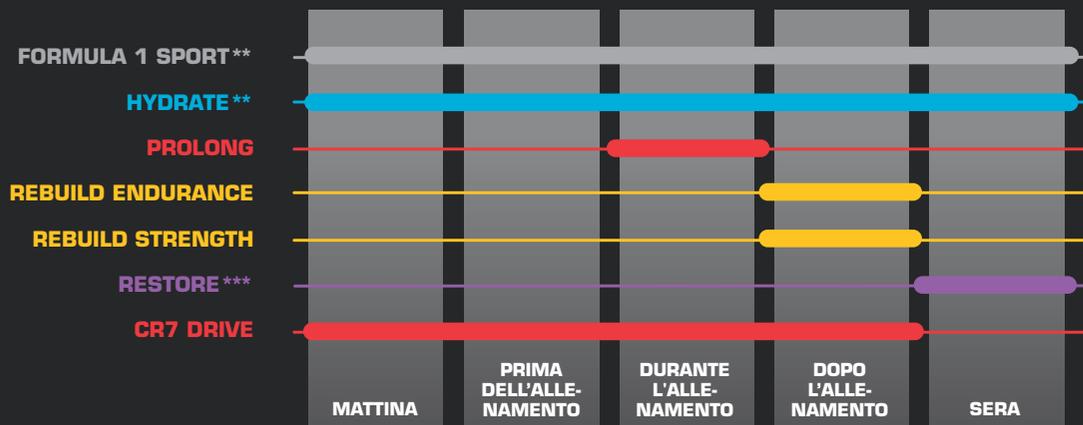
Le principali cause di affaticamento durante una competizione sono l'esaurimento del carburante (carboidrati) e la disidratazione. Mangiare prima, durante e dopo un evento aiuta a ridurre questi effetti.\*

## LE 4 REGOLE DELLA NUTRIZIONE PER LO SPORTIVO

1. Rifornimento
2. Idratazione
3. Recupero
4. Alimentazione equilibrata

## PERSONALIZZA LA TUA LINEA HERBALIFE24

IN BASE ALLE TUE ESIGENZE INDIVIDUALI, DI DISCIPLINA SPORTIVA, ALLENAMENTO, PERFORMANCE E RECUPERO. PER UNA GUIDA ALLA SCELTA DEI PRODOTTI, VISITA HERBALIFE24.IT. ACQUISTA IL KIT SPORTIVI (COD. Z580) E CHIEDI UNA CONSULENZA GRATUITA AD UN PREPARATORE ATLETICO HERBALIFE



# FORMULA 1 PRO

Sostituto del pasto per il controllo del peso.

- Contiene 18g di proteine per supportare lo sviluppo della massa magra
- F1 Pro contiene proteine del latte
- 219 kcal a porzione per controllare l'apporto calorico
- Miscela unica di proteine e carboidrati con fibre e vitamine e minerali essenziali
- Vitamine C ed E e selenio per aiutare a proteggere le cellule dallo stress ossidativo

Gusto Vaniglia

Cod. 1432



219  
Kcal

18g  
Proteine



**QUANDO: COME COLAZIONE IPERPROTEICA PRIMA DI CAVALCARE L'ONDA.**

**USATO DA: GABRIEL VILLARAN, SURFISTA PROFESSIONISTA PERUVIANO**

"Prima di affrontare una lunga giornata sulle onde, mi assicuro di avere sempre un buon pasto, degli snack e tantissima acqua. Uso i prodotti Herbalife per prepararmi all'allenamento successivo".

\* Gruppo di lavoro sulla nutrizione della Commissione medica del Comitato Olimpico Internazionale, commento del 2003 sugli sport di resistenza.

\*\* Consultare l'etichetta per le modalità d'uso.

\*\*\* Herbalife24 Restore contiene 200 mg di vitamina C che contribuisce al mantenimento della normale funzionalità del sistema immunitario durante e dopo l'esercizio fisico intenso.

## LA LINEA PER LO SPORT HERBALIFE24

Per tutti, da chi fa jogging all'atleta professionista, Herbalife24® ti offre i prodotti di cui hai bisogno nelle fasi di preparazione, allenamento e recupero. Essendo la prima linea nutrizionale per sportivi professionisti, non sorprende se più di 190 fra atleti, squadre ed eventi in tutto il mondo usano i prodotti Herbalife24 per rendere al meglio.

In queste pagine troverai tutto quello che devi sapere su come alimentare la tua forma fisica e scegliere i prodotti più adatti alla tua attività fisica e al tuo stile di vita...

### IN QUESTO NUMERO:

#### PAGINE 4

SCOPRI COME LA NUTRIZIONE HERBALIFE PER SPORTIVI PUÒ AIUTARTI A SFRUTTARE IL TUO POTENZIALE.



#### PAGINE 5-13

HERBALIFE24:SUPPORTO NUTRIZIONALE PER GLI ATLETI



#### PAGINE 12-13

**NOVITÀ** CR7 DRIVE, PRODOTTO IDEATO IN COLLABORAZIONE CON CRISTIANO RONALDO.



# SPRIGIONA IL TUO POTENZIALE

## NUTRIZIONE SENZA COMPROMESSI PER SPORTIVI

Concentrazione, cura dei dettagli e duro lavoro: sono questi gli ingredienti che caratterizzano i grandi atleti; gli stessi ingredienti usati dal team Herbalife per formulare la prima linea nutrizionale per sportivi professionisti: Herbalife24®.

### QUALITÀ E SICUREZZA

Ogni lotto di prodotti Herbalife24 viene testato da laboratori indipendenti per verificare la presenza di sostanze vietate. Maggiori informazioni sull'etichetta dei prodotti.

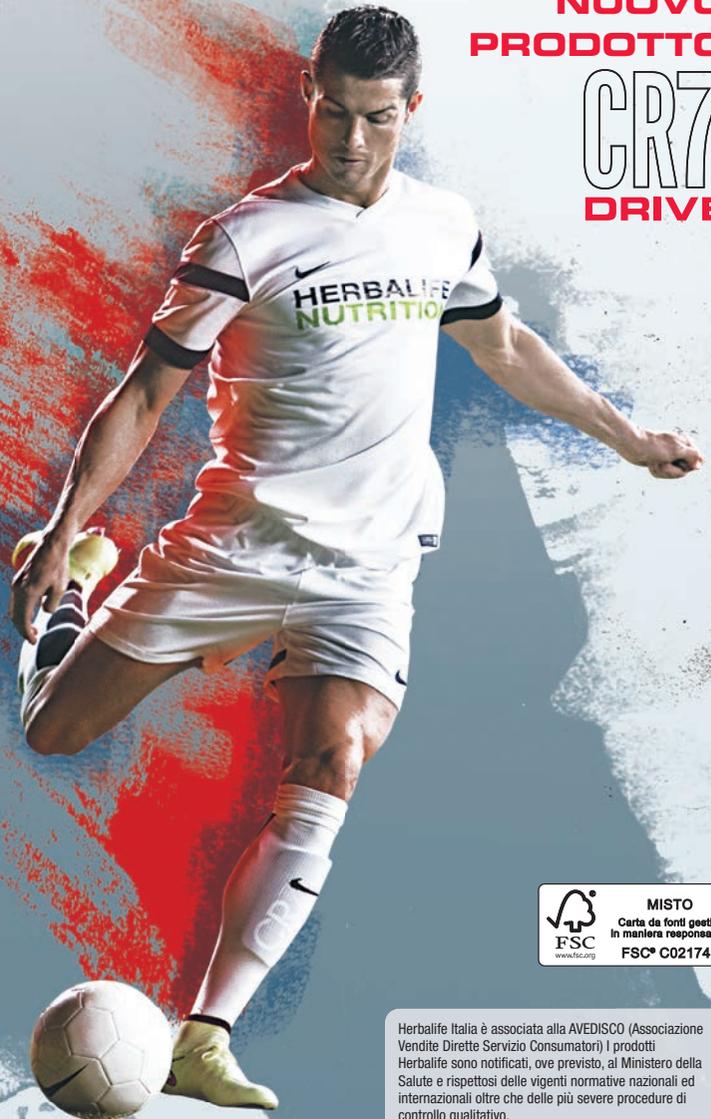


# HERBALIFE NUTRITION

Nutrizione per sportivi  
H24 per potenziare  
allenamenti e  
performance

**NUOVO  
PRODOTTO**

**CR7  
DRIVE**



**HERBALIFE**<sup>®</sup>

Partner Nutrizionale Ufficiale  
di Cristiano Ronaldo

Per saperne di più, contattami oggi:



Herbalife Italia è associata alla AVEDISCO (Associazione Vendite Dirette Servizio Consumatori) I prodotti Herbalife sono notificati, ove previsto, al Ministero della Salute e rispettosi delle vigenti normative nazionali ed internazionali oltre che delle più severe procedure di controllo qualitativo.

